COMPRENDE
LA PSICOLOGÍA



ABRAHAM MASLOW

La teoría de las necesidades

SALVAT

DIGITALIZADO POR

QS© Colecciones

Título original: *Capire la psicologia*

Editorial Salvat, S.L.
C/Amigó, 11, 5ª planta
08021 Barcelona, España

Textos: Anna Giardini, Ilaria Ricciardini, Barbara Ciccirella, Marina Malfoni, Laura Ranzini, Francesca Sicuro
Revisión original: Marco Barbero
Diseño: Studio Dispari
Traducción: Mª Carmen García Bernabeu
Realización editorial: Ormobook, Servicios Editoriales

ISBN Colección: 978-84-471-4172-3
ISBN Tomo: 978-84-471-3513-1
Depósito legal: B 12904-2017

Impreso en España

Servicio de atención al cliente sólo para España
Para cualquier consulta relacionada con la obra
Teléfono: 900 842 121, de 9 a 19 h, de lunes a jueves; viernes de 9 a 16 h
Fax: 93 814 15 69
Correo: C/ Amigó, 11, 5ª planta, 08021 Barcelona, España
Web: www.salvat.com
E-mail de atención al cliente: infosalvat@salvat.com

Departamento de suscripciones sólo para España
Teléfono: 900 842 840, de 9 a 19 h, de lunes a jueves; viernes de 9 a 16 h
Fax: 93 814 15 69
Web: www.salvat.com

Distribución España
Logista Publicaciones
C/ Trigo 39, Polígono industrial Polvoranca
28914 Leganés, Madrid

Distribución Argentina
Distribuidor en Cap y GBA: Distribuidora Rubbo
Río Limay 1600 C.A.B.A.
Tel.: 4303 6283 / 6285

Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A.
Alvarado 2118 C.A.B.A.
Teléfono: 11 4301-9970
E-mail: dgpo@dgpsa.com.ar

Importador: Bribet e Hijos S.A.
Agustín Magaldi 1138 C.A.B.A.
Teléfono: 11 4301-3601
Horario de atención: de 9 a 17:30 h
E-mail: ventas@bribet.com.ar
Página web: www.bribet.com.ar

Distribución México
Distribuidora Intermex S.A. de C.V.
Lucio Blanco n.º 435
Col. San Juan Tlihuaca
Azcapotzalco
CP 02400 México DF
Tel.: 52 30 95 00

Distribución en Perú
Pruni Sac
Av. Nicolás Ayllón 2925 Local 16A
El Agustino - Lima
e-mail: suscripciones@pruni.pe
Tlf.: 511 441-1008

ÍNDICE

Introducción 5

LA VIDA Y LA ÉPOCA

Cronología 10
La vida 13

EL PENSAMIENTO

Necesidades y motivaciones 35
La pirámide de las necesidades 59
El hombre realizado 96

Lecturas recomendadas 135
Bibliografía 137
Comité científico internacional 139

INTRODUCCIÓN

Cuando estaba en la universidad, el encuentro con los conceptos de Maslow me abrió la mente gracias a su inmediata simplicidad. Una sistematización intuitiva y fácilmente inteligible de las necesidades que caracterizan al ser humano, sin importar la clase cultural y social a la que pertenezca. Hoy en día, vivimos en la época histórica de la complejidad y de la mente computacional, de los sistemas complejos insertados en una sociedad fluida. A primera vista, en este contexto, la pirámide de las necesidades de Maslow puede parecernos más que simplista.

No obstante, antes de llegar a conclusiones precipitadas, vayamos por orden. ¿Qué contribución le ha dado Maslow a la historia de la psicología? En mi opinión, una gran contribución. En primer lugar, el investigador se ha dedicado no tanto al estudio de las problemáticas psicopatológicas de la persona que sufre, sino que más bien se ha centrado en la comprensión de las personas que no sufren. En particular, ha tratado de entender cuáles son los aspectos que caracterizan a las

personas que se sienten realizadas en la vida. Todavía hoy, muchos años después del inicio de estas investigaciones, se está tratando de entender qué aspectos definen a este grupo de personas, y veremos que una contribución significativa la aporta la Positive Psychology de Martin E. P. Seligman. Por supuesto, Maslow fue el primero en proporcionar una contribución importante en esta dirección. Nos ha permitido observar los potenciales humanos para lograr una buena «autorrealización».

Según el autor, cada persona es única e irrepetible, pero las necesidades son comunes para todos nosotros. Y todos tendemos a su realización y estamos decididamente mejor cuando conseguimos satisfacerlos. El modelo propuesto por Maslow, la famosa pirámide de las necesidades —que en las próximas páginas se describirá en profundidad— presenta una jerarquía de necesidades, representadas de modo lineal. Si no se satisfacen las necesidades básicas, el hombre no tenderá a satisfacer las necesidades siguientes. Por lo tanto, en esta lectura, la no satisfacción de las necesidades fundamentales —también definidas como elementales— lleva a la no satisfacción de las superiores. Entre las superiores, el autor coloca las necesidades psicológicas y espirituales. Como muchos han señalado, esta lectura se presta a diversas críticas y parece esquematizar hasta tal punto la jerarquía de las necesidades que la vuelve incluso demasiado simplista. Pero, por otra parte, es innegable que los conceptos del autor puedan permitirnos estar en una posición de escucha hacia el otro. De hecho, partiendo de la exigencia de entender mi necesidad personal de satisfacer mis necesidades, puedo aprender a entender que también los demás tienen necesidades propias que necesitan ser satisfechas.

Como se ha mencionado antes, los críticos no han dejado de hacer numerosos comentarios a su modelo. En primer lugar, la colocación piramidal de las necesidades corre el riesgo de enfatizar la jerarquía, atribuyendo un valor más o menos importante a cada una de ellas. En cambio, hoy en día se mantiene que todas las necesidades identificadas por Maslow merecen una atribución análoga de valor. En otras palabras, no es posible subdividir por grados de «nobleza» una estructura tan compleja e interdependiente entre las partes que la componen. Una segunda crítica, absolutamente compartida, encuentra en sus bases la ausencia de fundamentos empíricos. De hecho, la teoría de Maslow se basa solo en consideraciones no verificadas experimentalmente.

Sin embargo, las manifestaciones de reflexión sobre sus conceptos son tantos que en mi opinión siguen siendo actuales. Es cierto que ahora nos encontramos inmersos en un mundo que está caracterizado por la complejidad y por la necesidad de llevar pruebas ciertas experimentales para confirmar las teorías. De todos modos, un poco de simplificación no puede hacernos daño. Tal vez, al igual que me ocurrió a mí hace 20 años, hoy en día Maslow también os puede abrir un poco la mente, ofrecer nuevas sugerencias y conducir el pensamiento hacia nuevas reflexiones sobre nosotros y sobre el ser humano en general.

Anna Giardini

LA VIDA
Y LA ÉPOCA

CRONOLOGÍA

LA HISTORIA		ABRAHAM MASLOW
Freud publica *La interpretación de los sueños.*	1900	
	1908	Nace en Nueva York, hijo de Samuel Maslow y Rose Scholofsky.
Estalla la Primera Guerra Mundial.	1914	
Revolución comunista en Rusia guiada por Lenin.	1917	
Termina la Primera Guerra Mundial.	1918	
	1925	Entra en la City University de New York.
	1927	Se inscribe en la Cornell University.
	1928	Pasa a la Universidad de Winsconsin. Se casa con Bertha Goodman.
Fleming descubre la penicilina.	1929	
	1930	Logra la licenciatura. Conduce investigaciones en primates con Harry Harlow.
Hitler logra el poder en Alemania.	1934	Consigue el doctorado. Publica la tesis de la licenciatura en dos artículos diferentes.

	1935	Se traslada a la Columbia University donde trabaja con Edward L. Thorndile.
Guerra civil en España.	1936	
	1937	Empieza a trabajar en el Brooklyn College.
	1937-1942	Publica varios artículos sobre la sexualidad.
Estalla la Segunda Guerra Mundial. Freud muere en el exilio en Londres.	1939	
Estados Unidos lanzan las primeras bombas atómicas sobre Japón. Termina la Segunda Guerra Mundial.	1945	
	1947	Sufre graves problemas cardiacos.
La ONU aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos.	1948	
	1951	Es contratado por la Brandeis University, Massachusetts.
	1954	Publica *Motivación y personalidad* reeditado en 1970 .
Estalla la Guerra del Vietnam.	1955	
Muere Melanie Klein.	1960	

Yuri Gagarin es el primer hombre en ir al espacio. Se levanta el muro de Berlín. Muere Carl Gustav Jung.	1961	
	1962	Publica *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser.*
El presidente Kennedy es asesinado en Dallas.	1963	
Dan el Premio Nobel a Martin Luther King.	1964	Publica *Religiones, valores y experiencias cumbre.*
	1966	Se convierte en el presidente de la American Psychological Association.
Protestas estudiantiles en los países occidentales.	1968	Se retira de la enseñanza. Trabaja en la Saga Adminsitrative Corporation.
Neil Amstrong es el primer hombre en pisar la Luna.	1969	
	1970	Muere de un infarto a los 62 años.

LA VIDA

UNA INFANCIA DOLOROSA

Abraham Maslow nació el 1 de abril de 1908 en Brooklyn, Nueva York. El famoso barrio, hasta una década antes fue una ciudad completamente independiente, era uno de los más cosmopolitas y multiétnicos de Estados Unidos. Allí, en medio de las grandes olas migratorias que afectaron al continente americano entre el siglo XIX y XX, se establecieron personas de todo el mundo. El crisol estadounidense recibió a italianos, rusos, ucranianos, polacos, hispanos, mexicanos y chinos. La familia Maslow era una familia judía originaria de Ucrania: el padre, Samuel, emigró desde Kiev y se estableció con algunos parientes, entre los cuales se encontraba la joven prima Rose Scholofsky. Para Abraham, primero de los siete hijos de la pareja, la relación con sus padres fue muy difícil. El padre, alcohólico y violento, pasaba gran parte del día fuera de casa, aprovechándose de su trabajo como fabricante de barriles para evitar sus propias responsabilidades y, sobre todo, para evitar

La sombra proyectada por el puente de Brooklyn en una fotografía de 1918



las frecuentes discusiones con su mujer. Solo en la vejez encontrará un vínculo sereno y afectuoso con su hijo mayor.

La madre era una figura inquietante, que perturbaba la vida de su hijo. Fría, separada, religiosa y devota hasta la beatería, parecía dedicar todas sus energías en hacer miserable la vida de Abraham. Constantemente lo ridiculizaba por su aspecto frágil, perturbándolo hasta tal punto que su hijo se convenció de no querer subir a los transportes públicos para no someter a los demás al espectáculo de ese cuerpo definido como patético y miserable. Cuando el pequeño llevó a casa a dos gatitos que se encontró en la calle, su madre consideró que no necesitaba más bocas que alimentar y los mató en el sótano, destrozándolos contra una pared frente a un aterrorizado Abraham. No tuvo escrúpulos en destruir la colección de 78 discos de su hijo, acusándolo de haberlos dejado desordenados en la casa. Sin ni

siquiera fingir lo alimentaba menos que a los otros hijos, casi subrayando que entre ellos era el menos querido. Estas actitudes lo empujaron a rechazar todo lo que representa la madre, incluida de la religión judía. Al crecer, no dejará de subrayar que el judaísmo le parece totalmente falto de significado y cómo las personas religiosas son, a sus ojos, hipócritas y mentalmente débiles. Solo la ayuda y el apoyo de un tío materno le permitieron no perder del todo la esperanza. Pero no fue solo por los padres por lo que Maslow recordará su infancia como un periodo de soledad y de dolor. En el barrio en el que vivía, Abraham era el único chico judío: una condición que lo sometió a constantes prejuicios racistas y antisemitas por parte de otros compañeros. Su religión y su aspecto físico (constantemente es ridiculizado por su nariz prominente) se convirtieron en el blanco de bromas e insultos. Su propio padre se burlaba de él delante de los demás preguntando con sarcasmo si alguna vez habían visto a un niño más feo. Sus intentos de adherirse a una banda de adolescentes fueron todavía peores, cuando los demás trataron de convencer a Abraham para que molestara a vagabundos y les tirara piedras a las chicas. Solo huir a la biblioteca pública parecía regalarle serenidad. Se refugiaba con tanta frecuencia que los empleados le regalaron una tarjeta para adultos, después de que se hubiera leído todos los libros de la sección para niños.

LA FORMACIÓN

En los estudios obtuvo notas mediocres. Odiaba las matemáticas, los profesores lo señalaban continuamente como «el judío inteligente». Siguió refugiándose en la lectura, en particular en

las obras del ensayista estadounidense Upton Beall Sinclair, autor de tratados breves contra los aspectos más negativos de la creciente sociedad estadounidense y partidario del socialismo. Sin embargo, a pesar de la pasión intelectual, Maslow no se convertirá en un ferviente activista político. Mientras estaba en el instituto, conoció a su joven prima Bertha Goodman, recientemente emigrada desde Rusia, a la que le enseñaba inglés y que estará destinada a convertirse en su mujer unos años más tarde. A pesar de las dificultades, consiguió entrar, con solo 17 años (en el invierno de 1925) en la renombrada City College de Nueva York, la más prestigiosa de entre las universidades de la City University de Nueva York, y además una de las escuelas públicas más antiguas de la ciudad. Aquí empezó a estudiar derecho, más para satisfacer las presiones paternas que por auténtica convicción. El aburrimiento lo asaltó muy pronto y eligió abandonar esta carrera, con una gran insatisfacción por parte de su padre. Su hambre intelectual no parecía conocer tregua y lo condujo a empezar un complicado periodo en el que pasó de una universidad a otra, en busca de su propia vocación profesional. En 1927 empezó a asistir a la Cornell University, una de las universidades estadounidenses más prestigiosas. Consiguió hacerlo gracias a una beca de la Facultad de Agricultura, que pretendía aprovechar para acceder a la famosa universidad para asistir después a los cursos de las disciplinas de humanidades. La lectura de *Folkways*, del sociólogo William Graham Sumner, partidario del darwinismo social, lo convenció para dedicarse a estudiar humanidades. El análisis de las costumbres y de las tradiciones más bárbaras que han caracterizado las sociedades más variadas, desde las arcaicas hasta la América esclavista del siglo XIX, tiene como objetivo relanzar la idea de una razón adecuadamente cultivada y apoyada que

le permitiese a los mejores hombres de la sociedad perfeccionar la humanidad. Sin embargo, la experiencia en la Cornell fue muy difícil: aunque la universidad estaba abierta a todos, unos prejuicios viscerales antisemitas cargaban el ambiente. Muchas fraternidades de estudiantes les prohibían la entrada a los judíos y el periódico estudiantil «Cornell Sun» se negaba a aceptar a redactores y a periodistas judíos. En la universidad, Maslow pudo hacer su primer encuentro con el psicoanálisis. Un encuentro que, a diferencia de los futuros desarrollos, se mostró extremadamente insatisfactorio. El titular de la cátedra era una

El City College de Nueva York, frecuentado por Maslow



especie de monumento viviente: el inglés Edward Bradford Titchener. Casi contemporáneo de Freud (de hecho nació en 1867, una década después que el padre del psicoanálisis) fue alumno de Wilhelm Wundt, el fundador de la psicología académica. Llegó a la Cornell 35 años antes, en 1892. Un septuagenario ataviado con la toga académica que exponía teorías, retomadas de la filosofía estructuralista, ahora ya superadas: para un joven de 19 años es un espectáculo poco edificante. Después de un único trimestre, decepcionado, volvió temporalmente a la City College de Nueva York, también para estar cerca de Bertha. La pasividad de ella y la timidez de él solo se superaron gracias al fuerte carácter de la hermana de la chica, Anna, que le ordenó al joven besar a su novia y acabar con las tardanzas y las dudas.

Sin embargo, la rutina derribaba a Maslow: en la primavera de 1928 pasó a la Universidad de Wisconsin. Esperaba encontrarse en un ambiente más abierto, más liberal, menos cargado por formalidades académicas y prejuicios raciales. El pequeño y no demasiado famoso departamento de psicología de la nueva universidad consiguió proporcionarle los estímulos que estaba buscando, aunque con cierta dificultad. Una lectura de verano, la recopilación de los ensayos *The Psychologies of 1925* (un verdadero *best seller* en la época), se mostró fulminante, capaz de encender el entusiasmo del inquieto universitario. El artículo de John B. Watson lo recondujo al camino de la psicología. Es por lo menos irónico que el padre del conductismo se revele como la lectura decisiva para el futuro padre de la psicología humanística, que con el conductismo no escatimará en críticas y en observaciones. Por fin, el último día del año se casó con Bertha, después de haber roto con las tardanzas y de haberle hecho la propuesta a través de

un telegrama. Que la psicología es su camino lo entiende definitivamente después de la lectura de *La interpretación de los sueños,* de Freud, el «clásico de los clásicos». En 1930 consiguió por fin su licenciatura, con una tesis titulada *Learning, Retention and Reproduction of Verbal Material (Aprendizaje, conservación y reproducción de material verbal),* publicado después en 1934 en dos artículos separados. Luego, empezó a trabajar en el laboratorio de Harry Harlow, con el que llevó a cabo investigaciones sobre la afectividad, a partir de experimentos realizados con chimpancés. Fueron investigaciones tan controvertidas que, después de muchos años, se han considerado como una de las causas más significativas para el crecimiento del movimiento animalista en Estados Unidos. Convencido de que el vínculo entre madre e hijo se desarrolla en sensaciones táctiles, sometía a crías de chimpancé a largos periodos de aislamiento y de separación de la madre para comprobar el impacto en su vínculo, creando de esta manera fuertes dudas sobre la ética de sus investigaciones. Maslow no se muestra demasiado interesado en estos experimentos, de hecho los encuentra bastante aburridos. Sus investigaciones

La primera edición de La interpretación de los sueños, de Freud

Harry Harlow, el investigador con [illegible] experimentos con chimpancés



se orientan más bien a cómo los primates satisfacían sus necesidades, aunque simplemente fuese respondiendo al instinto animal o de acuerdo a lógicas más elaboradas. Por lo tanto, observa cómo el mono que ha podido satisfacer las punzadas del hambre rechaza alimentos «más simples» prefiriendo el chocolate, o que los monos dominantes pueden decidir montar a los miembros más débiles con el único fin de subrayar su posición en la manada y no con fines reproductivos. Pero también estos trabajos no parecen satisfacerlo y se traslada al Teachers College de la Universidad de Columbia donde empieza a colaborar con Edward Lee Thorndike, psicólogo estadounidense especializado en investigaciones sobre el aprendizaje y sus leyes.

LA CARRERA

Son años cruciales para Estados Unidos y para el mundo. La crisis de la Bolsa de Nueva York, el tristemente famoso «jueves negro» (24 de octubre de 1929), hunde a la economía mundial en un abismo. La depresión que se produce tiene un impacto devastador en todos los países industriales, relacionados por vínculos de importación-exportación. La quiebra de los bancos y, por consiguiente, de las industrias en las que han invertido provoca una amplia ola de desempleo que es el resultado de un empobrecimiento general y de un colapso en el consumo con una consiguiente reducción de la producción industrial ya debilitada. A la crisis económica le sigue la crisis generalizada de la democracia y el surgir, en numerosos Estados, del espectro de la dictadura. Entre la década de 1920 y de 1930, Italia, Alemania, España, Portugal, Austria, Brasil y algunos países de Europa del Este caen en manos de movimientos como el nazismo, el fascismo y el fascismo clerical. Las persecuciones sistemáticas contra los opositores y las minorías pusieron en marcha un amplio movimiento de emigración intelectual, que ni siquiera perdona al viejo Freud obligándolo a huir a Londres. A Estados Unidos llegan personajes de relieve del mundo de la psicología y del psicoanálisis como Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm; Max Wertheimer y Kurt Koffka, pioneros de la Gestaltpsychologie; Erik Erikson, que se ocupa del psicoanálisis infantil. Un círculo intelectual y profesional con el que Maslow puede compararse y enriquecerse. Con Adler refuerza una sociedad intelectual y humana muy fructífera, truncada, sin embargo, por la prematura muerte del psicólogo austriaco. La famosa antropóloga estadounidense Ruth Benedict lo convenció para pasar unas semanas dirigiendo investi-

gaciones en la confederación de las tribus indias Nitsitapi, conocida como «pueblo de los Pies Negros», agrupados en varias reservas entre el noroeste de Estados Unidos y Canadá. Las investigaciones les permitieron observar sobre el campo la organización social, jerárquica y familiar de estos pueblos. Le llamó la atención los vínculos que unían los diferentes grupos sociales y tribales sin la necesidad de un liderato central, y la escasa difusión de la delincuencia y agresividad. En Maslow empieza a desarrollarse el interés científico hacia las hipótesis que se basan en el estudio de las necesidades y de los valores humanos.

El duro trabajo que lleva a cabo a principios de la década de 1930 es recompensado en 1937 por la conquista de una posición laboral estable en el Brooklyn College, cuya construcción

Familia de la tribu de los Nitsitapi, conocidos como «pueblo de los Pies Negros» en una fotografía de la década de 1930



El Brooklyn College de Nueva York



se empezó solo dos años antes, en presencia del famoso alcalde italoamericano de Nueva York, Fiorello La Guardia, y por el presidente estadounidense, el demócrata Franklyn Delano Roosevelt. Durante los primeros ocho años, Maslow trabajó como asistente e investigador, convirtiéndose en profesor asociado solo en 1945. Los alumnos apreciaban su modo brillante e informal, no moderado, de dar clase. Su infancia atormentada fue un estímulo para ofrecerles a los jóvenes las condiciones para obtener una instrucción adecuada, en una ciudad que, a pesar de ser multiétnica, todavía estaba lacerada por prejuicios y odios raciales. Aquellos que él mismo experimentó en sus propias carnes. El 1 de septiembre de 1939, la locura de la Alemania nazi arrastra a Europa y al mundo en un nuevo conflicto, a solo 20 años de los diez millones de

muertos de la Primera Guerra Mundial. El plan de Hitler para invadir Polonia, basado en la convicción errónea de una cierta condescendencia por parte de los otros líderes, choca con la intransigencia francesa e inglesa y pone en marcha una espiral de violencia y locura en la que Estados Unidos entran el 8 de diciembre de 1941. La flota japonesa, en sus planes de expansión en el Pacífico, ataca –sin una declaración preliminar de guerra– a la flota estadounidense anclada en el puerto hawaiano de Pearl Harbor. Un «día marcado por la infamia» como lo definió el presidente estadounidense Roosevelt, anunciándole al país la entrada en guerra contra Japón y sus aliados, Alemania e Italia. Los trágicos años del conflicto representan un punto de inflexión para Maslow. Cuando su país entra en guerra, es un estimado profesional de 33 años y padre de dos hijas, Ann y Ellen. Las dudas sobre el futuro que

Fotografía aérea tomada durante el ataque a Pearl Harbor



les espera en aquel mundo devastado por el conflicto y por la locura humana lo empujan a preguntarse sobre la personalidad y la identidad humanas, más allá de las perspectivas tradicionales conductistas en las que se había formado y en su énfasis (que empieza a considerar excesivo) sobre la influencia del entorno exterior.

Apretar contra su pecho a la primera de sus dos hijas, recién nacida, lo llena de asombro: esa cosa pequeña, misteriosa, lo fascina y lo hace sentir estúpido, son las palabras de Maslow. Cuando asiste a un desfile de veteranos y heridos, se le revelan perspectivas nuevas. La visión de aquellos cuerpos rotos envueltos en uniformes y en banderas lo convencen de que es hora de buscar una teoría capaz de entender lo que mueve de verdad la naturaleza humana. Es hora de crear «a psychology for the peace table», una «psicología para la mesa de la paz»: la visión es la de una humanidad reunida alrededor de una mesa no para discutir sobre armas, guerra y conquistas, sino para discutir de paz, de naturaleza humana, de necesidades y de fraternidad. Demasiado viejo para prestar servicio militar, Maslow siente que su misión es la de abandonar las pretensiones de teorizar la humanidad a través de la estéril frialdad de los laboratorios. Ha llegado el momento de demostrar que el hombre es capaz de algo más grande que la guerra, el prejuicio y el odio. Es hora de que la ciencia considere al hombre en su grandeza y positividad, que considere a la humanidad en sus mejores aspectos.

EL ÉXITO PROGRESIVO

En la década de 1940 realiza sus primeros trabajos sobre las necesidades humanas. Publica varios artículos, de los cuales el

más importante es el de 1943: «Una teoría sobre la motivación humana». Empieza a desarrollar la idea de una jerarquía de necesidades que impulsan al ser humano a la acción, recuperando la reflexión de Karen Horney sobre las necesidades básicas. Reflexiona sobre cómo estos «muelles» especiales pueden conducir a la psicopatología cuando son ignorados, mientras que pueden contribuir a crear una condición de salud e integridad de la persona humana cuando se satisfacen. La guerra por fin termina, mientras Maslow continúa con su reflexión y pone sobre papel uno de los puntos fundamentales de su teoría, los conceptos de *autorrealización* y de *personas autorrealizadas*. Como primeras muestras de sus investigaciones utiliza a sus propios estudiantes, pero la predilección por los sujetos femeninos (y de buen aspecto) no le perdona de observaciones malévolas. Sin embargo, el problema es la «calidad» de estas muestras. Observándolas, considera que la mediocridad ha contagiado de forma irremediable a las nuevas generaciones. Resignación, aceptación, falta de aspiraciones, deseos e impulsos vitales: la dolorosa constatación de estos males en las nuevas generaciones lo convence cada vez más de lo importante que es fundar un nuevo enfoque de la psicología que exalte los potenciales y la riqueza humana. No se trata de entender por qué el genio es genio y el mediocre es mediocre, sino de entender por qué el genio es lo que es. Sin embargo, este periodo de especial proliferación laboral también corresponde a un colapso físico. Los esfuerzos de la investigación, a los que se dedicó en cuerpo y alma, lo ponen a prueba. Debilidad, depresión y problemas cardíacos lo obligan a tomarse un descanso en el trabajo y en la actividad didáctica. Su propia salud lo abandona mientras se dedica a cuestionar la propia naturaleza y el origen de la salud psíquica del ser humano. Uno de

sus hermanos lo invitó a pasar algún tiempo en San Francisco y a colaborar con él en la empresa familiar, para distraerse y recuperar las fuerzas. Pero esta experiencia también le permitió observar de cerca el mundo del trabajo, una perspectiva que le resultará muy útil para sus futuras teorías.

La reanudación de las fuerzas coincide con un nuevo reto académico. En 1951 Maslow acepta la propuesta de una cátedra en el nuevo departamento de Psicología de la Brandeis University de Boston, donde permanecerá prácticamente hasta su muerte. En 1954 publicó *Motivación y personalidad*, uno de sus textos más famosos. Maslow lanza un reto: los psicólogos tendrían que dedicar menos tiempo y atenciones a la patología, favoreciendo en cambio la salud, el bienestar, la creatividad y el relanzamiento de los potenciales humanos. Las altas expectativas que tiene en compañeros y alumnos fueron traicionadas parcialmente. Los otros profesores encuentran fuera de tono su apasionado idealismo y obstaculizan muchos de sus proyectos, mientras los estudiantes parecen mostrar muy poco respeto y muy poca pasión por la materia. La impresión es que la didáctica es preferida en exceso a la investigación, en perjuicio de la disciplina. Las continuas peticiones de ayuda por parte de los estudiantes lo distraen de la escritura, algo que le molesta bastante. La actitud de los estudiantes entra en uno de los textos de Maslow que critica el imperante apoteosis de la mediocridad en *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser* (1962). Que sus teorías están fuera de tono, también empieza a pensarlo la American Psychological Association (APA). Sus artículos sobre los *peak experiences*, esas particulares experiencias que los individuos plenamente realizados sienten en casos especiales de extraordinaria satisfacción y plenitud, a menudo se rechazan y se les niega la publicación. En cambio,

Manifestantes contra la guerra de Vietnam delante del Pentágono



el mundo laboral encuentra muy brillantes sus formulaciones. Los negocios y las ocupaciones se convierten en un terreno fértil para las teorías sobre las necesidades, sobre su jerarquía y sobre la mejora progresiva de las condiciones de vida que corresponde a una progresiva satisfacción de las necesidades, desde las más elementales a las más elevadas. Solo cuando la popularidad de Maslow ha alcanzado la cumbre, la APA empieza a reconsiderar su propia posición con él, hasta elegirlo después presidente en 1966. En 1961 había fundado el «Journal

of Humanistic Psychology» y en 1963 creó una asociación que reunía a los seguidores de esta nueva orientación de la psicología, dedicada a exaltar al hombre y a sus infinitas posibilidades, colocando la autoestima y la confianza en sus propias capacidades como fundamentos del bienestar y del equilibrio personal. En 1964 publica una polémica reflexión sobre la función social de la religión *(Religiones, valores y experiencias cumbre)*. No es la religiosidad dogmática y rígida de las Iglesias y de los sacerdotes la que puede salvar al hombre. Ni tampoco tiene razón Freud al liquidar la religión como una forma de neurosis. Las experiencias sobrenaturales, libres del formalismo, forman parte del bagaje existencial del hombre y se tienen que considerar como tal. La espiritualidad del pasado, vinculada al culto y a las instituciones religiosas, ha menospreciado al hombre retratándolo como malvado y pecador, en lugar de darle la posibilidad de expresar mejor sus potenciales y sus capacidades. El hombre debe tener la posibilidad de desarrollarse lo mejor posible, hasta trascender sus propios límites. El hombre es bueno no solo por apariencia y conveniencia. Sus investigaciones también abrazan el estatus de las ciencias y su exaltación como vehículos de civilización y de progreso. En *Psicología de la ciencia* (*The Psychology of Science: A Reconnaissance*, 1966), la ciencia se convierte en una verdadera vocación para el hombre, un instrumento capaz de elevarlo y de regalar a la humanidad cimas impensables.

Las turbulencias laborales y su compromiso imparable se transforman una vez más en problemas físicos, que regularmente registra en sus diarios. Malestares más o menos graves, pesadillas, frustraciones y rabia no le dan tregua. A estos se añaden los enfrentamientos con su hija Ellen, adolescente, y también reflexiones amargas que hace sobre la política y la

Abraham Maslow



sociedad estadounidense, confiándolas a las páginas privadas de sus diarios. La guerra de Vietnam y la escalada de la participación estadounidense en el conflicto, las protestas pacíficas, la política del presidente Lyndon Johnson, los movimientos feministas: grandes temas se entrelazan con una visión con rasgos oscuros, que parece estar en las antípodas de su confianza hacia la mejora de la humanidad. Como si la humanidad actual estuviese lejos de los objetivos que su reflexión psicológica pone como último fin de la existencia. Llega a reflexionar sobre que el tener hijos es un privilegio social y no un derecho y se pregunta si no se tendrían que incentivar políticas dirigidas a inducir una mejora también «biológica» de la especie humana, como si la mediocridad que parece atenazar

el mundo que lo rodea fuese combatida y contenida necesariamente por cualquier medio. Su acercamiento al movimiento New Age «Esalen» lo retrata, a los ojos de la opinión pública, como una especie de gurú de la psicología moderna, pero contribuye a consolidar su fama de excéntrico y alternativo. Pero es un contacto de breve duración, interrumpido rápidamente por el propio Maslow, poco dispuesto a aceptar que su psicología humanística se redujese a una especie de anarquismo, de rebelión adolescente en la que cada uno reivindica el derecho de hacer lo que quiere, en nombre de una presunta afirmación personal. Otras dudas, sino una completa repulsión, suscitan en él la idea de alcanzar las *peak experiences* a través del uso de las drogas como el LSD.

Su mal estado de salud y la creciente angustia psicológica hacia los estudiantes lo empujan a abandonar la enseñanza en 1968. En el mismo año se le ofrece un prestigioso cargo directivo en la Saga Administrative Corporation, en la Universidad de Stanford, al que se le añade un buen salario, un nuevo automóvil y un lujoso despacho con secretaria a su disposición. Ante la perspectiva de tener que abandonar los impedimentos burocráticos académicos, Maslow acepta de inmediato, de manera que pueda dedicarse con total libertad a la escritura y a la investigación. Viejos amigos y compañeros están cada vez más distanciados y sorprendidos por su comportamiento. Lo acusan de ser narcisista y poco empírico en su trabajo, mientras el propio Maslow acusa a los que le rodean de derrotismo y de no ser capaces de entender sus esperanzas y objetivos. Al mismo tiempo, su polémica actitud está cada vez más marcada: en sus diarios no escatima insultos a esos «perdedores» liberales y radicales que quieren impulsar la igualdad extrema, contrastando así el nacimiento de una nueva

sociedad de personas perfectamente realizadas, y como tales destinadas a estar en una posición privilegiada con respecto a los que luchan cada día para satisfacer sus necesidades inferiores, ignorando los potenciales más altos que el hombre puede alcanzar. En 1970, mientras está involucrado en nuevas investigaciones sobre la maldad humana, un infarto lo golpea la mañana del 8 de junio, mientras está haciendo *jogging*.

EL PENSAMIENTO

NECESIDADES Y MOTIVACIONES

HACIA UNA PSICOLOGÍA MÁS «HUMANA»

Abraham Harold Maslow fue uno de los fundadores de la ***psicología humanista***, con su nueva y optimista visión del hombre. La propuesta consiste en una lectura que restituya al centro al propio hombre. Maslow se interesa en lo que impulsa al ser humano y lo que lo anima en el curso de su existencia. Nos habla de lo que mueve a las personas en sus comportamientos y en sus vidas. Se pregunta sobre las necesidades que todos nosotros percibimos. Nos explica lo que es aquel sentido de insatisfacción y de frustración que sentimos cuando no conseguimos alcanzar nuestros objetivos y realizar nuestros deseos. Nos hace reflexionar sobre aquella satisfacción y temporal gratificación que sentimos dentro de nosotros mismos en cuanto logramos nuestros proyectos, a lo largo del camino hacia nuestra realización. Es decir, nuestra autorrealización.

El ser humano que surge de esta reflexión se perfila como un individuo lleno de capacidades, recursos y emociones positivas; en oposición a la visión reducida, fragmentada y patológica de la persona que ofrecen otras corrientes psicológicas, como el

PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

Corriente psicológica y social nacida las décadas de 1960 y 1970 en Estados Unidos por obra de un grupo de investigadores, entre los cuales se encontraba Abraham Harold Maslow, que han propuesto una nueva visión del ser humano. Esta orientación también se ha llamado «tercera fuerza» porque se plantea como alternativa a otras dos corrientes de pensamiento difundido en aquellos años, y en concreto al conductismo y a la psicología freudiana. Tal y como el nombre sugiere, el aspecto innovador de la psicología humanística es la atención puesta en la «persona» a la que se le devuelve estima y dignidad: se valoran sus aspectos positivos, los potenciales, la creatividad, así como la tendencia a la autorrealización y a la capacidad de elección. El hombre «sano» no es el que está exento de enfermedad, sino el que ha conseguido realizar sus sueños y sus proyectos. El hombre sano es el que ha conseguido expresarse a sí mismo al máximo. Por lo tanto, esta nueva corriente psicológica ya no estudia solo los aspectos problemáticos o patológicos, es decir «enfermos» en el ser humano, sino que también y sobre todo, sus capacidades de hacer cosas positivas, de elegir libremente para sí mismo sin vínculos externos (conductismo) o internos (los impulsos «incontrolables» de Freud).

conductismo y la psicología tradicional. La condición humana no es solo un abismo de patologías, conflictos y desesperaciones. La vida no se analiza solo por la destructividad, la envidia, la maldad y la represión. La alegría, la generosidad, la bondad, el amor y el deseo de construir están igualmente presentes y son fundamentales. Una persona puede constantemente mejorarse, crecer y realizar su propia naturaleza. De hecho, una vez satisfechas las necesidades básicas para la propia supervivencia (comer, estar protegido...), cada uno de nosotros es empujado y guiado en su existencia por la necesidad de mejorarse, de afirmarse y de realizarse, de manera que lleve una vida plena y

satisfactoria. Además, los seres humanos son capaces de pensar y de tomar decisiones de forma autónoma, no son pizarras vacías sobre las que el mundo externo escribe sus «instrucciones». Las personas no son impotentes bloques de arcilla que hay que moldear y trabajar. No se comportan de una manera determinada solo porque el entorno externo les ha enseñado a proporcionar una respuesta particular a una situación determinada, como afirma, en cambio, la corriente psicológica del conductismo.

Del mismo modo, el hombre ni siquiera está dominado totalmente por instancias internas, incontrolables e incontenibles como considera el psicoanálisis, cuya descripción del ser humano, a la merced de fenómenos internos difícilmente encauzados, recuerda a un marinero lanzado a la violencia de un mar en tempestad. Según Maslow, el hombre tiene todas las capacidades para decidir y construir con autonomía su propia vida y

CONDUCTISMO

En psicología, el conductismo (o, haciendo referencia al término inglés behaviorismo), es una escuela psicológica fundada por el estadounidense John Watson a principios del siglo XX, que parte del estudio de la relación entre el individuo y el entorno, por lo tanto, poniendo en duda el uso de la introspección y oponiéndose a planteamientos que se basan en entidades abstractas como la conciencia o los impulsos. El único criterio eficaz de evaluación es basarse en el comportamiento explícito de los seres humanos, puesto que está influenciado y determinado por factores medibles que se movilizan de acuerdo a relaciones de estímulo (el del entorno externo) y de respuesta (el comportamiento humano). Por lo tanto, la búsqueda no puede centrarse en algo vago y abstracto como la «mente», un concepto que es incluso demasiado poco objetivo y, por lo tanto, necesariamente rechazable por una disciplina que quiere establecerse como rigurosa y científica.

satisfacer sus propias necesidades. Por lo tanto, lo desata de los vínculos y de las cadenas de pasividad y de fragilidad entre las que había estado relegado desde hacía tiempo. El investigador sostiene una versión más positiva y optimista de la humanidad y lo hace, no por casualidad, cuando se ha sobrevivido a los horrores de dos guerras mundiales. Además, anima a la comunidad de investigadores de su tiempo para que se ocupen no solo de los aspectos problemáticos y patológicos, sino también de las cualidades más altas y nobles del ser humano, promoviendo el interés hacia la honestidad, la generosidad y todos los otros aspectos positivos. «Es necesario estudiar al buen ciudadano, al hombre honesto; en cambio, solo gastamos tiempo en estudiar al criminal (...). Es necesario estudiar a los que están luchando por una cruzada, por los principios, por la justicia, por la libertad, por la igualdad, los idealistas» (Maslow, *Motivación y personalidad*, Madrid, 1991).

Por lo tanto, la perspectiva desde la que Maslow se acerca a la naturaleza humana trae un soplo de esperanza e innovación: de hecho, el investigador no se centra en los innumerables y complejos problemas que obstaculizan la vida de las personas, sino que por el contrario, se concentra en lo que es bueno en ellos, en sus potenciales, en sus necesidades, en sus deseos de una vida realmente digna de ser vivida. Entender las necesidades del hombre, lo que lo motiva en su acción y en su pensamiento, es la clave para también hacerse cargo de la patología, es el diccionario para traducir y dar significado a lo que la sociedad necesita para una existencia satisfactoria y serena.

En su acción, Maslow subraya su confianza en el género humano, puesto que cree que en ella residen por naturaleza no la fragilidad y la complejidad, sino los grandes potenciales, así que el margen para mejorar es grande. Entender lo que se necesita

CONDUCTISMO

EL HOMBRE ES PASIVO, MOLDEADO POR EL ENTORNO. SU ACTUACIÓN SE DA DESDE LA ENSEÑANZA DE UNA DETERMINADA RESPUESTA QUE PROPORCIONA A UN DETERMINADO ESTÍMULO.

PSICOANÁLISIS

EL HOMBRE ESTÁ DOMINADO POR IMPULSOS INTERNOS QUE DIFÍCILMENTE SE CONTROLAN. EL YO ESTÁ OBLIGADO ENTRE LAS PETICIONES DEL INCONSCIENTE [IMPULSOS] Y LAS DEL SUPER-YO [PROHIBICIONES Y REGLAS].

TERCERA FUERZA
[PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA]

VISIÓN POSITIVA Y OPTIMISTA DEL HOMBRE CAPAZ DE AUTORREALIZARSE A TRAVÉS DE SUS POTENCIALES. EL INDIVIDUO ESTÁ SANO CUANDO CONSIGUE SATISFACER SUS NECESIDADES PARA CONCRETIZAR SU PROPIA NATURALEZA.

en la propia existencia también le permite ir a buscar las respuestas a las diferentes necesidades, de manera que facilite la escalada natural hacia la realización de la propia persona, de los sueños y de las capacidades encerradas en cada uno de nosotros. Por lo tanto, podremos pasar de la potencia al acto, de pensar a realizar el gran proyecto de nosotros mismos.

MOTIVACIONES Y NECESIDADES: LA SAL DE LA VIDA

Para contribuir a crear un mundo que le permita al hombre realizarse como persona única e irrepetible es necesario entender qué mueve al propio hombre en su actuación, el motivo por el cual cada uno de nosotros se levanta por la mañana, cumpliendo acciones desde el principio hasta el final del día.

Y la atención de Maslow recae precisamente en la motivación y en las necesidades que caracterizan nuestra existencia. Se han vertido ríos de tinta para conseguir definir estos dos conceptos casi sinónimos, con aceptaciones y matices que varían dependiendo de los autores, de las corrientes de pensamiento y de los periodos históricos: en parte, Maslow comparte las posiciones y, en parte, las renueva.

Básicamente, podemos pensar en la motivación y en las necesidades como en esos elementos que proporcionan un sentido a nuestras acciones diarias. En particular, la motivación es el muelle de nuestras acciones y de nuestros comportamientos, la fuerza que nos hace empezar, seguir y llevar a cabo lo que hacemos. Por lo tanto, la motivación es uno de los ingredientes fundamentales para el éxito adecuado de nuestra vida, y su importancia está reconocida universalmente hasta el punto de

haber entrado en el lenguaje común, así como el bagaje de aquellos conocimientos tácitos aceptados y trasmitidos. Por ejemplo, pensemos en las más diferentes tipologías de anuncios de trabajo en los que se solicita a un candidato muy motivado para la actividad, o en las notas de aquellos alumnos un poco apáticos en los que el profesor observa una cierta falta de motivación al seguir las clases y en el desarrollo de los deberes asignados. De hecho, afrontar una actividad con entusiasmo, interés y voluntad en una palabra con «motivación» es lo que marca la diferencia en la calidad del producto. No es difícil volver con la mente a todas aquellas tareas que en el pasado hemos tenido que hacer por obligación o, por el contrario, porque estábamos impulsados por un verdadero interés personal. En la mayor parte de las ocasiones se han registrado malos resultados en el primer caso y brillantes en el segundo. Por ejemplo, si una persona tiene como *hobby* escribir, la página en blanco no lo asustará y de esta actividad sacará un placer porque tiene el deseo de hacerlo; por el contrario, si un individuo no tiene este interés, al obligarlo a escribir algo solo sacará estrés y malestar, y la calidad de su creación, probablemente, será mediocre.

Además, la motivación puede ser de dos tipos: intrínseca o extrínseca. La motivación intrínseca es aquella fuerza que nace desde dentro, de los intereses y de las características de la persona que decide hacer algo por el puro placer de hacerlo. Es un impulso interior profundo, fuerte y persistente que nos hace afrontar con entusiasmo las tareas y las actividades de la vida. En cambio, la motivación extrínseca es aquella fuerza motivante que nace por incentivos externos, por el desarrollo de una actividad que sirve como medio para alcanzar otra cosa. Un ejemplo de situación clásica es el alumno que estudia solo para hacer lo que se le pide, sin ni siquiera

comprometerse mucho, de manera que la escuela la concluye rápido y obtiene el diploma o el que estudia para conseguir una buena nota y obtener una recompensa de sus padres. En cambio, el estudiante que lleva dentro de sí la motivación intrínseca, arraigada y profunda, estudia por el placer de aprender cosas nuevas, para enriquecerse como persona, y precisamente esta satisfacción y este placer es lo que lo incentiva a seguir con sus estudios y con su propia formación.

El concepto de motivación está históricamente vinculado al de la necesidad, es decir, a la necesidad de algo. De hecho, en general (y en particular en los tiempos de Maslow), la necesidad se reduce a una carencia, a un vacío que se quiere llenar, al deseo de algo que nos satisfaría. Esta sensación de falta nos empuja a buscar lo que nos puede satisfacer, por lo tanto, la necesidad es algo que nos motiva. Por ejemplo: si tenemos hambre, quiere decir que tenemos una falta de alimento, por lo tanto, una necesidad de comer. Esta necesidad que nosotros etiquetamos como «hambre, desmayo, deseo» nos empuja a buscar alimento y, por lo tanto, a salir para hacer la compra, a activarnos para cocinar, o a pedir, por ejemplo, una pizza a domicilio. De nuevo, cuando sentimos frío, percibimos la necesidad de calentarnos y esto nos motiva mucho para cubrirnos con bufandas y con jerséis suaves, a cerrar puertas y ventanas, a encender la calefacción de casa. Algunas necesidades son sensaciones de carencia de naturaleza básica para la supervivencia y las comparten las personas de todo el mundo. Por ejemplo, beber, comer o dormir son necesidades para todos y nadie puede eximirse de satisfacer estas necesidades si quiere continuar viviendo con salud. Esencialmente hablamos de las necesidades fisiológicas, es decir, naturales y básicas, que nos pide nuestro cuerpo para seguir funcionando. Estas necesidades primarias se entienden muy

bien con la definición clásica de necesidad, entendida como una falta molesta que motiva al individuo a actuar para satisfacerse y de esta manera poner fin al malestar percibido. Por ejemplo, sentir las punzadas del hambre es una sensación desagradable a la que de inmediato se trata de poner remedio. Sin embargo, para Maslow, las necesidades y las motivaciones que consideramos fundamentales para nuestra propia supervivencia no tienen necesariamente una respuesta física inmediata. Por supuesto, el del hambre es tal vez la necesidad más básica, en la que pensamos de forma inmediata cuando buscamos un ejemplo. Es una experiencia común, pero muchas necesidades, deseos y motivaciones de la vida diaria no tienen una base física y corporal tan clara y reconocible como lo son, en cambio, las punzadas del hambre. Si nos detenemos a pensar, resulta difícil explicar las necesidades del amor o del cumplimiento de las propias aspiraciones, investigando solo los impulsos físicos. Sin embargo, es verdad que las primeras necesidades fundamentales para la supervivencia son las que responden a las órdenes del cuerpo y, por lo tanto, a menudo las percibimos a través de él.

Además, el psicólogo estadounidense está de acuerdo, en parte, sobre la concepción de las necesidades como carencia. Además, evidencia los límites, sobre todo cuando se habla de las necesidades más altas, como las aspiraciones para realizar los propios sueños y la propia persona. En estos casos no solo hay que llenar un vacío molesto sino más bien una tensión agradable que se cultiva, que se busca y que aumenta, llevándolo a un desarrollo y mejora gradual, es decir, al propio ser. Como veremos más adelante, en sus escritos Maslow mantendrá y explicará esta acepción hablando de necesidades de diferente naturaleza, más vinculadas a una carencia, o más caracterizadas por un impulso hacia el crecimiento personal.

Además, en la vida diaria es una experiencia común toparse con necesidades y deseos diferentes dependiendo de las personas con las que nos encontramos. De hecho, la vida de cada uno está impulsada por numerosas motivaciones y otras tantas necesidades. Por ejemplo, hay quien considera que el cuidado del cuerpo es lo más importante, quien siente la necesidad de una vida activa y dinámica, quien hace de la cultura la razón de su propia existencia, quien encuentra satisfacción en la moda, quien la encuentra en la comida o en el compromiso político. ¡Y la lista podría ser prácticamente infinita! Estas necesidades no son esenciales para poder vivir. Beber un vino en lugar de otro no va a perjudicar la supervivencia como tal, así como ponerse ropa de una marca o de otra no es fundamental para conseguir protegerse y calentarse. Estos deseos y carencias no son necesidades básicas, sino más bien necesidades vinculadas a gustos personales y, a menudo, interiorizadas por la sociedad y por el entorno en el que vivimos, en parte alimentadas por la necesidad de ser aceptados por las personas que nos rodean. Al vivir en un contexto determinado, una persona aprende a considerar que para ella algo es fundamental aunque en realidad no lo es, pero que de todos modos sus iguales lo tienen en gran consideración. Una situación paradigmática es la del adolescente que se desespera si no consigue que le regalen el último modelo de móvil. Sin duda, este accesorio no es vital para su existencia, no le permite satisfacer ninguna necesidad básica para vivir. Sin embargo, lo considera irrenunciable porque todos sus amigos lo tienen, y su falta le transmite sensaciones de exclusión e insatisfacción. Siente absolutamente la necesidad de tener ese determinado modelo de móvil para proteger su autoestima. El mismo razonamiento puede servir para muchos otros objetos. Es evidente que todo esto no es

necesario para la existencia, pero el entorno en el que vive, con sus ritos y sus mitos, le ha transmitido la idea de que ese determinado objeto representa algo irrenunciable. Otros contextos y otras situaciones dictarían leyes diferentes. En el contexto de un país en vías de desarrollo, no sería evidente que un móvil se considerase fundamental para la existencia.

Por lo tanto, parece claro que la motivación y las necesidades, los muelles de nuestra existencia, no son unitarios sino que son múltiples, al igual que no se manifiestan con los mismos comportamientos sino con modalidades diferentes para la cultura y las características individuales. Son la sal de nuestra vida, el motor de la actividad de todos los días. Son lo que nos anima y lo que nos moviliza, son los medios para alcanzar un objetivo, para empezar y para completar una acción, sea la que sea. Como sostiene Maslow, las necesidades son la esencia misma de la vida y forman parte de nuestros derechos naturales, porque a cada uno de nosotros le espera la gratificación de su satisfacción.

HACIA UNA ORGANIZACIÓN DE LAS NECESIDADES

Como ya se ha manifestado parcialmente, las inclinaciones específicas de las necesidades y de las motivaciones son tantas y, en parte, difieren de una persona a otra y de una situación a otra. A pesar de esto, es posible reconducir las necesidades bajo unas macro-categorías que expliquen la necesidad básica, el núcleo común. De hecho, Maslow subraya cómo los objetivos últimos a los que ambicionan las personas son mucho más parecidos de lo que se desprende de los medios empleados para alcanzarlos. Esto es porque diferentes culturas y personalidades proporcionan otros modos para alcanzar la satisfacción de las

propias necesidades. Cambia la expresión, pero no la raíz. Por ejemplo, alcanzar y mantener una buena autoestima y una importante posición social. En una cultura arcaica y tribal, en la que la caza es un papel fundamental, una persona habría podido desear fervientemente tener grandes dotes como cazador, de manera que pudiera desempeñar una función social relevante y gratificante. En la actual sociedad de consumo, la que Fromm acusaba de estar más dedicada al tener que al ser, puede resultar socialmente importante el poseer un buen coche o una casa envidiable. Sin embargo, la necesidad última sigue siendo el aprecio por parte de los demás y el mantenimiento de la estima personal. Partiendo de esta reflexión, el psicólogo estadounidense trata de identificar con su obra las «familias» de las necesidades más importantes que caracterizan a los individuos. Todo esto es para entender cuáles son las verdaderas aspiraciones del hombre y su naturaleza más auténtica, no solo en condiciones patológicas sino también, y sobre todo, en condiciones de salud. Además, Maslow creía fervientemente que entender las necesidades y el impulso hacia la ***autorrealización*** del ser humano, considerado en su totalidad, podía ser no solo el camino hacia una plena actualización de los potenciales humanos, permitiéndole a cada uno cumplir su propio destino, sino también el único instrumento eficaz para permitir la atención que necesitan.

En su ensayo *Motivación y personalidad* de 1954 (profundamente revisado para una nueva edición en 1970), el psicólogo estadounidense expone sus pensamientos, sus reflexiones y las observaciones que ha recopilado en el curso de su carrera y de sus investigaciones. En estas páginas trata de encontrar el camino para extraer del psicoanálisis y del conductismo los brotes más útiles e interesantes, sacando de esta manera a la luz la «tercera

fuerza», es decir, esta nueva visión e interpretación de un hombre abierto a una perspectiva de desarrollo y de realización de sus propias capacidades. A partir de estas páginas, vividas apasionada e íntimamente, empieza a adquirir forma una particular jerarquía del mundo de las necesidades que se cristalizará y se esquematizará, también gracias al sucesivo aporte de los autores, en aquella que hoy se conoce como la «pirámide de las necesidades» o «pirámide motivacional de Maslow».

La forma piramidal sugiere, al mismo tiempo, tanto una organización que ve las diferentes necesidades indisolublemente relacionadas en un orden específico de satisfacción, como una especie de escalada, de ascenso. Parte de las necesidades más «terrenales» —necesidades de exigencias totalmente claras de supervivencia— hasta alcanzar necesidades más altas y nobles de crecimiento y de realización de la identidad y de la propia singularidad. Las básicas son las que están relacionadas a la necesidad de alimentarse, reproducirse, dormir y protegerse. Por lo tanto, se trata de las necesidades imprescindibles para la simple supervivencia, y por este motivo son conocidas como necesidades primarias, precisamente porque están en primer lugar. Allí poseemos lo que concierne a los seres vivos. De hecho, es evidente que antes de buscar un

NECESIDADES DE CARENCIA

La mayor parte de las necesidades primarias también se identifican como necesidades de carencia en lo que concierne a la motivación derivada precisamente de una sensación de vacío, de carencia. En estos casos, la persona siente dentro de sí una tensión, una fuerza que la impul-

sa a llenar este agujero. Maslow lo define precisamente como «agujeros vacíos que se llenan por el bien de la salud y que, además, se llenan desde el exterior, por parte de seres humanos diferentes al sujeto» (*El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, 1971, p. 32). Una vez alcanzada su satisfacción, estas necesidades ya no motivan la búsqueda del comportamiento hasta que no se vuelve a presentar la carencia lamentada. Por ejemplo, el hambre –entendida como manifestación de la necesidad de comer– es prepotente y dominante, tanto que nos vemos empujados a buscar comida. Una vez saciados ya no advertimos la necesidad de comer durante unas horas, hasta que las punzadas del hambre vuelvan a reclamar atención. Estas necesidades primarias, por lo tanto, de carencia, alimentan una motivación que se caracteriza por un proceso que tiene tres fases: carencia, necesidad y gratificación (como resultado de la satisfacción de la carencia). Maslow define la condición de carencia como la descripción de las características que forman parte de la experiencia de los individuos que la sienten, y la relaciona con las necesidades fundamentales (de carencia) de naturaleza casi impulsiva, por el mismo rasero que los instintos animales: beber, comer, dormir, etc. Estas necesidades fundamentales se caracterizan por el hecho de que su ausencia provoca la enfermedad, mientras que su presencia y satisfacción prevén y curan la propia patología. Del mismo modo, estas necesidades son silenciosas en los que están sanos (y, por lo tanto, ya ha satisfecho sus propias necesidades) mientras que son fuertes en los que están viviendo una carencia y pueden elegir llenarla libremente. Además, cuanto más percibe una persona una carencia tan viva, incluso el deseo por aquello que le falta, la desea precisamente porque la considera apetecible y satisfactoria. Según Maslow, por lo tanto, no es solo el deseo de volver a un estado de equilibrio, sin tensiones ni impulsos como considera el psicoanálisis. La tensión lleva en sí no solo el malestar, sino también lo agradable. Por ejemplo, cuando tengo hambre siento la falta de comida en mi estómago, ¡pero también se me hace la boca agua imaginando el placer de saborear algo sabroso!

trabajo que nos satisfaga o un grupo de pertenencia que nos confiera un cierto estatus y posición en la sociedad, ¡es necesario comer, beber, dormir, tener un refugio, y así sucesivamente! Por lo tanto, son necesidades que se tienen que satisfacer antes que cualquier otra necesidad. También se las conoce con la expresión de ***necesidades de carencia***.

Satisfechas estas necesidades fisiológicas básicas, se desarrollan poco a poco las necesidades que no son fundamentales para la subsistencia, pero que contribuyen a buscar satisfacción y gratificación para la vida. Por ejemplo, tener relaciones importantes o un trabajo prestigioso no le dan de comer al individuo, sin embargo, satisfacen su necesidad de sentirse una persona querida y amada. Después, continuando la escalada, el ser humano desea no solo la apreciación externa de sus congéneres, sino también la estima de sí mismo hacia la propia persona, buscando actividades y situaciones que le permitan alimentar su propia autoestima. Por último, resueltas todas estas necesidades, el hombre está impulsado a mejorar, crecer y conocerse para cumplir una plena realización de su

NECESIDADES DE CRECIMIENTO

Son esas necesidades secundarias que tienen como objetivo la autorrealización de la persona. Al contrario que las necesidades de carencia, estas se autoalimentan, convirtiéndose cada vez más motivadoras a medida que se satisfacen. Las personas no experimentan malestar o fastidio; no perciben una carencia intensa como un vacío que hay que llenar; es más bien una tendencia a hacer y a desear algo más, algo que les haga sentirse cada vez más satisfechas. Aceptan y buscan la tensión, el

impulso de estas necesidades; disfrutan y extraen placer porque fundamentan la escalada hacia el aumento de sí mismos por la búsqueda de la verdadera identidad. La motivación encuentra el origen precisamente en la tendencia natural a la mejora, al pleno desarrollo de las capacidades y de las características personales, así como en la plena realización del proyecto de sí mismo. Esto se comprueba como resultado a la tendencia del ser humano a mejorarse y a enriquecerse continuamente, en una palabra, a crecer y a convertirse plenamente en uno mismo. De hecho, una vez asegurada la satisfacción de las necesidades primarias para la supervivencia, la persona siente la necesidad de actuar para sí misma y para su propia singularidad. Cada vez que se satisface una necesidad de crecimiento, aumenta el impulso hacia un mayor desarrollo de la personalidad, hasta alcanzar la cima de la pirámide de las necesidades, es decir, la plena autorrealización de uno mismo. La gratificación de la necesidad es en sí el terrero para el surgimiento de otra necesidad de crecimiento. Entre estas necesidades no fundamentales para la supervivencia, pero importantes para una vida satisfactoria, se encuentran, por ejemplo, la necesidad de ser querido y amado por los demás, el deseo de crecer y de perfeccionarse como persona, así como la necesidad de mantener una buena estima de uno mismo.
Traducido en el día a día, una necesidad de crecimiento puede ser el del artista que acepta sus impulsos creativos para mejorarse y extender su talento. O el deseo de continuar formándose para profundizar los propios conocimientos teórico-prácticos de un profesional que siente la exigencia de un constante enriquecimiento de la propia persona, alimentando el sentido de autoestima. El crecimiento recompensa y promueve; alcanzar los propios objetivos y las propias ambiciones nos hacen vivir contentos, satisfechos y orgullosos de nosotros mismos.

propia personalidad. Son estas altas necesidades las que intervienen cuando el individuo ya ha conseguido satisfacer las necesidades básicas y puede dedicarse a su autorrealización. Por lo tanto, son ***necesidades de crecimiento***. Estas im-

plican un enriquecimiento de la persona que solo se pueden producir después de haberse asegurado los medios para su subsistencia.

Una característica fundamental de la pirámide de las necesidades de Maslow (parcialmente revisada en las versiones más recientes) reside en el hecho de que las necesidades superiores se transforman en verdaderas necesidades y, por lo tanto, en motivaciones para el comportamiento del individuo solo después de satisfacer las necesidades anteriores. En otras palabras, es como si las necesidades respetasen un orden preciso de ascensión, activándose solo una tras otra. Para Maslow, una persona que no posea el pan para quitarse el hambre no sentirá la necesidad de ser querida por sus otros compañeros, ya que todos sus esfuerzos se dedicarán a la satisfacción de la necesidad de alimentarse. Por lo tanto, mientras esta necesidad básica permanezca encendida, no se encenderán las demás. Una vez satisfecha una necesidad determinada, esta ya no actuará más como estímulo y es como si se apagase momentáneamente. Solo en este punto se activaría la necesidad que se encuentra a continuación en la pirámide. Esta tendencia se repetiría hasta la cima, es decir, hasta alcanzar la plena y completa autorrealización.

Por lo tanto, según Maslow, no todas las necesidades tienen la misma importancia en un determinado momento, sino que cada una se impone después de la satisfacción de la anterior. Este aspecto de la teoría del psicólogo estadounidense es muy importante para entender y organizar la escala de valores y necesidades del hombre, ayudando a predisponer entornos e instrumentos de atención que puedan facilitar y apoyar el crecimiento del individuo y la plena realización de su personalidad. Por ejemplo, al rechazar este concepto en los lugares

MOTIVACIÓN

Fuerza que nos hace empezar, seguir
y llevar a cabo lo que hacemos

CARACTERÍSTICAS

IMPULSO MOTIVACIONAL

OBJETIVO (MOTIVACIÓN)

ORDEN DE PRESENTACIÓN

TIPOS DE NECESIDADES

NECESIDADES

Carencia de (o impulso hacia) algo para conseguir un sentimiento de gratificación y satisfacción

Pueden ser

NECESIDADES DE CARENCIA	NECESIDADES DE CRECIMIENTO
Son «desagradables», se percibe una carencia, un vacío que hay que llenar (deseo por lo que nos falta)	Se desean, se percibe una tendencia al crecimiento, a la autorrealización
Una vez satisfechos, ya no motivan hasta que no se vuelva a presentar la carencia, se activan otras necesidades	Su gratificación sigue aumentando y alimentando la necesidad, la motivación
Reducción de la tensión	Búsqueda y aumento de la tensión entendida como impulso hacia el crecimiento
Necesidades primarias (relacionadas con la supervivencia)	Necesidades secundarias (relacionadas con la realización de la persona)
Fisiológicas (beber, comer, dormir...) de seguridad y de protección	De pertenencia, amor y relación, de estima, de autodeterminación

de trabajo (un entorno en el que la teoría de Maslow ha tenido un gran éxito), resulta fundamental no solo asegurarle al trabajador un salario adecuado que le permita alimentarse (*necesidad primaria*), sino también oportunidades de crecimien-

AUTORREALIZACIÓN

Con este término, Maslow se refiere a ese proceso de elecciones libres, decisiones, acciones que llevan al ser humano a convertirse en lo que es, es decir, a expresarse a sí mismo plenamente en el mundo. La autorrealización se configura como «una continua actuación de potenciales, de capacidades y de talentos, como cumplimiento de una misión, o vocación, o destino y así sucesivamente, como un conocimiento más lleno y una aceptación de la naturaleza intrínseca de la persona en juego, como tendencia incesante a la unidad, a la integración o a la sinergia dentro de la persona» (*El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*, Barcelona, 1998, p. 35). Por lo tanto, la autorrealización es un proceso dinámico, en evolución continua durante todo el curso de la vida con el objetivo de construir y completar (-realización) a sí mismo y la propia vida a través de las propias capacidades (auto-). Maslow la considera como la necesidad más alta que cada ser humano trata de satisfacer después de haber conseguido aplacar todas las otras necesidades que surgen en el curso de nuestra existencia (necesidad de comer, de dormir, de tener una casa, de las personas que nos quieren...). El individuo percibiría dentro de sí la exigencia de expresar completamente su propia naturaleza, es decir, sus propios deseos y sus propias capacidades. Por lo tanto, el impulso pasa de serlo potencialmente a la completa actualización, es decir, a la realización de estos potenciales. El escritor que se compromete a entregar a la imprenta su obra maestra, su gran éxito literario, es un buen ejemplo de autorrealización.

to en el propio papel profesional, así como oportunidades de socializar para alimentar el sentido de autoestima (*necesidades de crecimiento*).

Sin embargo, una jerarquía secuencial como la que propuso Maslow ha sido muy criticada porque a menudo se ha demostrado que las necesidades pueden activarse siguiendo diferentes órdenes, dictadas por los usos y las costumbres de la sociedad y por el propio tiempo, así como por características personales. Como consecuencia, pueden convivir varias y diferentes necesidades. No todos deseamos las mismas cosas para sentirnos realizados: por ejemplo, una vez satisfechas las necesidades básicas (alimentarse o dormir), no todas las personas sienten la necesidad –y por lo tanto, también la motivación– de desempeñar un papel de prestigio para sentirse queridos y amados. De hecho, estos individuos podrían sentirse satisfechos en la realización de una vida simple y tranquila, lejos de los focos, conservando igualmente el amor propio.

LA PIRÁMIDE MOTIVACIONAL

IDENTIFICA GRUPOS DE NECESIDADES QUE MOTIVAN AL SER HUMANO EN EL CURSO DE SU VIDA

PREVÉ UNA JERARQUIA. LAS NECESIDADES SE PRESENTAN EN UNA SECUENCIA BASTANTE ESTABLE (UNA ESPECIE DE ESCALADA):

- PRIMERO SE ACTIVAN LAS NECESIDADES BÁSICAS Y DESPUÉS, SUBIENDO, LAS SUPERIORES
- LAS DIFERENTES NECESIDADES SE VUELVEN PREPOTENTES («SE ACTIVAN») DESPUÉS DE LA SATISFACCIÓN DE LA NECESIDAD ANTERIOR

PREVÉ NECESIDADES
PRIMARIAS DE CARENCIA
Y NECESIDADES
SECUNDARIAS
DE CRECIMIENTO

SE PUEDEN PRODUCIR
RECAÍDAS PRÁCTICAS
PARA ESTRUCTURAR
ENTORNOS QUE
RESPONDAN A
LAS NECESIDADES
DEL HOMBRE Y QUE
FAVOREZCAN SU
AUTORREALIZACIÓN

LA PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES

Lo que Maslow trata de proporcionarle a la humanidad es una teoría positiva de las motivaciones capaz de responder a las características de la propia motivación, observadas en la vida común y en la investigación, tratando, al mismo tiempo, de salvar los preciosos aportes de otras teorías psicológicas. El resultado es una síntesis útil y una integración inteligente de todo lo que en su tiempo se sabía acerca de la motivación y de la naturaleza humana. Según el investigador estadounidense, su teoría se caracterizaría por una naturaleza ***holístico-dinámica***. La conceptualización de las necesidades y de las motivaciones humanas propuesta asume, de esta manera casi espontáneamente, la forma de una estructura piramidal. En circulación existen versiones un poco diferentes, pero en esencia Maslow identifica cinco familias de necesidades en orden ascendente:

1) Fisiológicos.
2) De seguridad.

3) De afecto, amor y pertenencia.
4) De estima.
5) De autorrealización.



La superposición de las diferentes tipologías indica precisamente el orden con el que el individuo las percibirá y, como consecuencia, también las satisfará. Lo que surge es una gradualidad y un orden de importancia de las necesidades que cambia como consecuencia del cambio de las condiciones que vive el individuo. Cuando consigue satisfacer una necesidad que siente apremiante dentro de él, inmediatamente percibe el nacimiento de otras motivaciones que adquieren una importancia y una prioridad que antes no poseían. Maslow parece sugerir que el hombre advierte de manera preli-

TEORÍA HOLÍSTICO-DINÁMICA

La teoría motivacional de Maslow es definida por el propio autor como holístico-dinámica para subrayar su punto de vista en el estudio de la naturaleza humana. De hecho, sostiene que la psicología tendría que observar a las personas y, como consecuencia, también sus necesidades considerando al individuo en su totalidad (de aquí el término *holístico*, del griego *olos*, es decir, la «totalidad», la «globalidad»), abandonando la fragmentación de otros enfoques, entre los que se encuentra el psicoanalítico. Una motivación es tal para toda la persona y no solo para una parte de ella: si Marco advierte la necesidad de alimentarse, esta necesidad caracterizará a Marco y no solo al estómago de Marco. El individuo es una unidad que tiene sentido solo en su totalidad. Además, la teoría motivacional propuesta por el psicólogo estadounidense no está constituida por fases estáticas, inmóviles, sino por un movimiento continuo, de progresión en las motivaciones y en las necesidades (de aquí deriva el segundo término *dinámico*). Por ejemplo, la autorrealización no es un punto de llegada estable, una meta lejana, una situación definitiva, sino que es un continuo, gradual y progresivo proceso de crecimiento, de búsqueda de uno mismo, de realización de la propia identidad y del propio destino.

minar necesidades de alimentarse, apagar la sed, protegerse del fío y de los peligros con una casa, después tendrá la necesidad de crear relaciones significativas con sus congéneres y de sentirse querido y parte de una comunidad, sucesivamente tendrá el deseo de alimentar cada vez más la sensación de la autoestima y del amor propio (tal vez buscando la excelencia en su trabajo), por último, ambicionará una plena, satisfactoria y autentica realización de su propia identidad y de su propio destino, autorrealizándose.

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

En la base de la pirámide se colocan las necesidades fisiológicas, ya que son las primeras que se tienen que satisfacer para garantizar la supervivencia. De hecho, el término fisiológico indica precisamente el vínculo con el cuerpo y el funcionamiento del organismo: estas necesidades y su satisfacción forman parte de los engranajes esenciales para el buen funcionamiento de la máquina humana. Estos son cíclicos porque inevitablemente se vuelven a presentar en el curso de la vida. En este grupo de necesidades esenciales para la existencia recaen:

1) Necesidad de alimentarse (comer, beber).
2) Necesidad de dormir.
3) Actividad sexual.
4) Necesidad de respirar, de moverse y de mantener la ***homeostasis***.

Estas necesidades están relacionadas a las carencias, a vacíos que hay que llenar. La naturaleza específica de la necesidad la determinará: esto significa que si una persona está anémica necesitará hierro, y esta necesidad será diferente de quien tenga una carencia de calcio y tendrá que introducir en el organismo este mineral. El mismo razonamiento puede servir para los niveles de azúcar, de otros minerales y nutrientes, de hormonas o de otras necesidades corporales específicas. De hecho, Maslow subraya que es imposible e inútil enumerar todas las variaciones individuales que asumen estas necesidades porque siempre serán subjetivas y específicas dependiendo de las necesidades del individuo y de la profundidad del nivel de análisis que elegiremos investigar. La necesidad es la de comer, su manifestación

HOMEOSTASIS

Con este término se hace referencia a los esfuerzos continuos, constantes y automáticos que el organismo cumple para mantener un nivel de equilibro tal como para permitirle funcionar. Por ejemplo, nuestras células desempeñan sus funciones a una determinada temperatura y un aumento exagerado de esta (la fiebre) podría causar graves daños al cuerpo. Del mismo modo que el organismo necesita una determinada cantidad de nutrientes y de agua en la sangre para desarrollar las funciones vitales. En caso de una alteración del estado de equilibrio óptimo (a causa de enfermedades, traumas, desnutrición, etc., el organismo acciona espontáneamente mecanismos cuya finalidad es la de restaurar el orden. Se podría decir que el organismo funciona como un termostato que tiene la tarea de mantener una determinada temperatura. Por ejemplo, en caso de fiebre, el organismo aumenta la sudoración para que el sudor recubra nuestra piel, en contacto con el entorno externo, y pueda conducir a un descenso de la temperatura corporal por medio de la evaporación. O en caso de carencia de líquidos, el cuerpo desencadena la sensación de sed, así como a veces puede ocurrir que percibamos el deseo de comer determinados alimentos a causa de una específica carencia de un nutriente.

varía en función de las características del organismo que siente esta necesidad.

Además, a menudo estas necesidades se asocian a una naturaleza homeostática general, entendiendo en este caso necesidades y motivaciones como medios para llenar carencias, silenciar impulsos y restablecer un estado de ausencia de tensión y reencontrar el equilibrio. Sin embargo, aunque esta visión pueda ser útil para enmarcar los mecanismos de la necesidad de nutrición, es igualmente difícil utilizarlos para explicar la naturaleza

de otras necesidades básicas, como el deseo sexual, de movimiento o de sueño. En estos casos la interpretación de un vacío que hay que llenar parece forzado: por ejemplo, no necesariamente tiene que existir un equilibrio predeterminado que hay que restablecer durante las relaciones sexuales. Además, la necesidad de movimiento también está en contraste con la tendencia a la pereza y al menor esfuerzo posible que también caracterizan al ser humano.

Además, Maslow subraya como, en general, estas necesidades fisiológicas son mucho más parecidas a los impulsos que también compartimos con el mundo animal. Por este motivo son necesidades especiales, excepcionales, diferentes de todos los demás enumerados a continuación en la pirámide motivacional. Una característica preliminar que los identifica es su más fácil localización a nivel corporal con respecto a otras necesidades de crecimiento. El hambre lo sentimos a través de punzadas en el estómago; los cambios bruscos de temperatura a través del cuerpo, con escalofríos o golpes de calor; el sueño implica una participación de todo el organismo y lo podemos percibir a través del cansancio y de la pesadez de la cabeza, y así sucesivamente. Además, el hambre o la sed tienen incluso una localización específica dentro del cuerpo, casi desconectada del resto. Sin embargo, esta sensación es más una simplificación que otra cosa: por ejemplo, si Anna tiene hambre, es todo su organismo y no solo su estómago el que advierte la necesidad de alimentos, aunque en esa precisa parte del cuerpo la necesidad parezca percibirse más.

Además de esto, Maslow afirma la prepotencia de estas necesidades. De hecho, sobre todo en el caso de situaciones de privaciones extremas, estas necesidades resultan ser las más fuertes y prevaricadoras con respecto a todas las otras necesidades. Por ejemplo, cuando estamos realmente hambrientos nos parece que

no podemos pensar en nada más que en la comida. Todas las demás atenciones se concentrarán en proporcionárselo. Nuestros pensamientos y nuestras energías se dirigen a esta búsqueda. En la famosa película de 1965 dirigida por Luigi Comencini, *El camarada don Camilo*, el actor francés Fernandel, que interpreta al párroco de un pequeño pueblo italiano, empieza una huelga de hambre por obstaculizar una iniciativa política del sindicato comunista del pueblo. En el apogeo del ayuno, la necesidad de la comida es tal como para intercambiar objetos cotidianos, como la manivela de una puerta, por suculentos platos.

En situaciones de carencias extremas generalizadas, la necesidad de proporcionarse comida y agua será más fuerte con respecto a la de relacionarse con los demás, de pertenecer a un grupo, de alcanzar una buena posición laboral para cultivar el sentido de autoestima. Por lo tanto, en igualdad de condiciones de privación, prevalecerán las necesidades fisiológicas sobre las superiores. Y esta naturaleza prevaricadora también caracterizará la visión del futuro. Es el propio Maslow el que plantea el ejemplo de un hombre crónica y constantemente hambriento para el cual el sueño más grande, es decir, su utopía de un mundo perfecto, estará constituido por un lugar en el que encontrar comida en abundancia. La necesidad de comida puede ser tal como para rebasar cualquier otra consideración. En octubre de 1972 el avión que transportaba a un equipo de rugby de Uruguay se estrella en los Andes, a más de 3.600 metros de altitud, en medio de la nieve y del hielo. Los pocos supervivientes, para sobrevivir en aquellas condiciones extremas, llegaron a aceptar alimentarse de sus propios compañeros muertos. Obviamente, la fuerza y la prepotencia de las necesidades fisiológicas está mucho más atenuada y pasa casi inadvertida en la vida diaria porque difícilmente nos encontramos inmersos en situaciones

tan extremas, como un naufragio o un desastre aéreo. De hecho, Maslow observa que difícilmente el estadounidense medio (y lo mismo vale para nosotros) experimentará realmente el hambre. Cuando una persona dice que «tiene hambre», lo más probable es que esté percibiendo solo un cierto apetito porque no come desde hace unas pocas horas y no porque no se alimente durante días.

Una última característica importante de las necesidades fisiológicas que destaca Maslow es cómo estas pueden enmascarar a otras necesidades en los niveles superiores de la pirámide motivacional. Por ejemplo, una persona puede comer muchísimo no por una verdadera carencia nutricional, sino por una falta de afecto y por la necesidad de ser querida. Y esta suposición es muy actual en una sociedad como la nuestra en la que la relación con la comida puede transmitir verdaderas patologías de carácter psiquiátrico, además de orgánico, como por ejemplo la bulimia, la anorexia y otros trastornos alimenticios. Además, también es posible que se produzca lo contrario, es decir, tomar prestados los modos de satisfacción de otras necesidades para responder a las fisiológicas. Por ejemplo, para quitar las punzadas del hambre es posible elegir beber mucho para llenar el estómago de agua y no de comida, o fumar. En la famosa novela *Los tres mosqueteros*, de Alexandre Dumas, el protagonista D'Artagnan, recién llegado a París desde el campo, le ordena a su siervo Planchet que se pegue una buena dormida para aplacar las punzadas del hambre, al no estar en casa y no tener ni comida ni dinero para compararla.

Por lo tanto, en general, las necesidades fisiológicas son necesidades básicas con características propias, mucho más sofisticadas en los mecanismos de lo que se pueda pensar en primeras y superficiales simplificaciones. Son las llamadas necesidades

primarias o de carencia, entendidas en un sentido general como una necesidad importante para la vida. Lo que caracteriza estas necesidades es su relevancia para la supervivencia del individuo y la continuación de la especie. Algunas están muy relacionadas con una carencia corporal que hay que llenar (por ejemplo, el hambre) y otras menos (el deseo sexual).

NECESIDADES DE SEGURIDAD

Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, estas pierden su fuerza motivante imperante y dejan espacio a la aparición de otras necesidades. Por lo tanto, una vez alcanzada una condición en la que se es capaz de alimentarse, de respirar, de dormir, de moverse y de tener relaciones sexuales satisfactorias, el interés de la persona se mueve hacia otros objetivos igualmente importantes para la supervivencia. Las necesidades siguientes a las fisiológicas las indica Maslow con el término de *seguridad*, que engloba esa necesidad natural de sentirse seguro, protegido de eventuales peligros capaces de poner en peligro la propia vida. La necesidad de tener un techo sobre la cabeza, de tener un trabajo remunerado, de tener leyes y límites, así como supervisores que me aseguren el respecto, derivan todas de la necesidad de seguridad. El hombre alimenta la necesidad de ser libre del miedo de peligros inminentes e incontrolables, lejos del caos impredecible y de la ansiedad incontrolable. El hombre desea seguridad y estabilidad para no vivir toda una vida de angustias a merced de los acontecimientos.

Incluso las necesidades de seguridad son necesidades primarias, fundamentales, de carencia, ya que cuando emergen subrayan la necesidad de obtener ese nivel indispensable de

protección del que no se puede prescindir. Es el propio Maslow el que declara que gran parte de las características principales de las necesidades fisiológicas va a caracterizar también las de seguridad, en particular la prepotencia y la capacidad de monopolizar las fuerzas y las energías de todo el organismo. También en este caso, una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, cualquier pensamiento, cualquier acción, se desplaza para buscar la protección. Cualquier necesidad se vuelve insignificante más allá de la propia seguridad.

Maslow describe esta necesidad fundamental del hombre observando a los niños. Y no porque estén sujetos a esta necesidad, sino más bien porque están libres de barreras y sofisticaciones culturales, y como consecuencia son más espontáneos. De hecho, también los adultos temen las situaciones que no conocen o que transmiten condiciones de peligro, sin embargo, a lo largo de los años han aprendido a esconder o a reducir sus reacciones. Parte del mérito también está en la educación recibida, ya que al conocer lo que nos rodea y su alcance, también se redimensiona el miedo de los peligros. Maslow cita el ejemplo del miedo a los truenos que caracteriza a muchos de los más pequeños, ya que el ruido asociado a este fenómeno meteorológico se vive como el anuncio de algo terrible capaz de minar nuestra seguridad. A través de la enseñanza y de la educación impartida por los padres y por los profesores, este miedo tiende a desaparecer poco a poco porque aprendemos a conocer el fenómeno del trueno y sus consecuencias. Entre otras cosas, el miedo a los truenos también nos permite entender mejor la relación entre necesidades y condiciones externas y culturales: de hecho, pensemos en cómo lo percibían los antiguos, desconocedores de los aspectos meteorológicos y seguros de que en el trueno se escondía la voz terrible de las divinidades.

Cuanto más pequeños son los niños, más libres están de conocimientos y experiencias capaces de modular sus reacciones y manifestaciones de la necesidad de seguridad. Por este motivo es más simple investigar esta necesidad partiendo precisamente de los niños. Con esta finalidad, Maslow recuerda la reacción de amenaza que se lleva a la práctica en los niños expuestos a fuertes ruidos, un rayo de luz cegadora, la sensación de una pérdida de apoyo o cualquier otra situación imprevista y no familiar. En estos casos el cuerpo y el rostro manifiestan terror o fuerte angustia, con temblores, sudoración acentuada, huida o inmovilización y lloros de miedo. Estas manifestaciones sugieren la necesidad de protección que el niño está sintiendo con prepotencia dentro de él: se siente en peligro, impotente y asustado. La llegada de sus padres, que lo tomarán en brazos, lo besarán y tratarán de distraerlo, satisfará su necesidad de protección, puesto que su presencia hará que por fin se sienta seguro.

Además, también las experiencias de enfermedad ponen en jaque las sensaciones de seguridad de los niños y su necesidad de protección vuelve a hacerse notar. Fiebre, diarrea, dolor de estómago, son ejemplos de situaciones vividas con extremo malestar por niños que sienten angustia por una situación inesperada e incontrolada, en la que perciben su propia existencia en peligro. Poniéndose en la piel de un pedagogo, Maslow subraya lo importante que es para los niños vivir rodeados por un mundo con reglas, límites y un orden estable. Las rutinas diarias y la constancia en los comportamientos de los padres y de los educadores transmiten estabilidad y protección, puesto que proporcionan la experiencia alentadora de un mundo previsible, del que se acepta el mecanismo de funcionamiento. Saber lo que puedo y lo que no puedo hacer, según las reglas dadas por los padres, regala un útil y beneficioso sentido del

límite que predice el significado del mundo. En cambio, la injusticia o un comportamiento incoherente e inestable transmiten miedo y angustia, no tanto y no solo para una eventual injusticia repentina, sino sobre todo porque el niño no entiende lo que puede esperarse de su entorno. Si el mundo ya no sigue las reglas, los ritmos y las órdenes precisas, entonces todo puede ocurrir. Y no saber lo que nos espera, no permite adquirir los instrumentos para hacerle frente a la situación, hace sentirse a merced de los acontecimientos. Como consecuencia, el sentido de la impotencia hace sentirse en peligro, ya no seguros y protegidos.

Cada vez que el niño se encuentra frente a situaciones no estructuradas y desconocidas siente una fuerte necesidad de seguridad, y a menudo recurre a la ayuda de los padres para satisfacerlas. De hecho, estos últimos desempeñan a sus ojos un papel de sus paladines, tutores, protectores, capaces de anular cualquier peligro que lo amenace.

Sin embargo, la búsqueda de personas y situaciones que nos hagan sentir protegidos también caracteriza al adulto, ya esté sano o padezca algún trastorno. A partir de su experiencia, Maslow subraya a este propósito como el resultado de que el adulto medio desea un mundo ordenado, estructurado y estable en el que vivir. El afán de una sociedad con reglas claras y

OBSESIONES

Ideas, pensamientos, impulsos o imágenes que surgen de repente en la mente y que se perciben como intrusivos o molestos. Se presentan con frecuencia y el que las experimenta las vive como carente de sentido y persistentes. Por lo general, las obsesiones le crean al interesado ansiedad o malestar marcado, se viven como intrusivas e inapropiadas y el sujeto lucha activamente para alejarlas de su mente.

justas, en la que no temer al caos y en la que prever y controlar una mínima parte de los acontecimientos. En resumen, quiere un mundo que le permita tener sueños tranquilos, confiando en la intervención de figuras que hacen respetar la ley y el orden acordado. No es por casualidad que en periodos de fuerte inestabilidad y desórdenes generalizados las personas apoyen la instauración de dictaduras y de regímenes totalitarios. En estas situaciones, el miedo por la propia integridad y la fuerte necesidad de seguridad son tan dominantes que llevan a los individuos a abrazar soluciones extremas con la esperanza de obtener protección. Normalmente, en la vida diaria, la protección de la propia persona está asegurada por la sociedad en la que vivimos y por este motivo no se percibe de una manera tan fuerte. Sin embargo, la necesidad de seguridad se puede manifestar en la búsqueda de condiciones de vida estables y seguras, por ejemplo a través de un trabajo dignamente retribuido o de una casa adecuada en la que vivir. De hecho, sin una plena satisfacción de estos aspectos, para una persona será difícil percibir la necesidad de un crecimiento mayor para alcanzar una plena autorrealización.

COMPULSIONES

Acciones mentales y comportamientos que se manifiestan en respuesta a las obsesiones y que representan un intento de solución. Son comportamientos manifiestos, a menudo estereotipados (también acciones mentales de contar repetitivamente, de repetir mentalmente palabras o fórmulas particulares) con carácter reiterativo, con características de particular rigidez que el individuo se siente obligado a poner en práctica a su pesar, para prevenir la ansiedad o el malestar, aunque reconociéndole el carácter absurdo o excesivo.

Incluso la ciencia y la religión son fenómenos que Maslow lee como instrumentos para ordenar y dar sentido al mundo, puesto

que, conociéndolo mejor, nos podemos sentir más seguros y protegidos de peligros incontrolables e inafrontables. Es evidente como la investigación de los fenómenos del mundo o la fe religiosa proporcionan límites y leyes a los hombres, lo que sugiere el modo de funcionamiento del mundo que se vuelve más familiar y, por lo tanto, menos temido.

Por último, Maslow sostiene que los comportamientos de personas con problemas ***obsesivo-compulsivos*** son una manifestación patológica excesiva de una necesidad íntima de seguridad que no encuentra satisfacción. Estos individuos tratan de tener desesperadamente bajo pleno control el mundo, anulando lo imprevisto con sus intentos de orden y de organización de los días. La exagerada atención a los detalles, el continuo control repetido de sus acciones, así como sus rituales estarían motivados por querer tenerlo todo bajo control para satisfacer su propia necesidad de seguridad. En estos individuos, lo nuevo y lo inesperado crean terror y angustia, así como sentimientos de impotencia. Se sienten en peligro extremo y alimentan una intensa necesidad de protección.

NECESIDADES DE AFECTO, AMOR Y PERTENENCIA

Una vez las necesidades fisiológicas y las de seguridad han obtenido una suficiente satisfacción, en el individuo empiezan a tomar forma necesidades de diferente orden, necesidades secundarias para la existencia corporal del hombre, pero fundamentales para la vida interior. Son *las necesidades de afecto, de amor y de pertenencia* las que se convierten en las protagonistas del momento.

De hecho, pensemos en un hombre hambriento y sin una tierra para vivir. Para él la necesidad de calor y de cercanía de otras

personas no existe, no tiene sentido puesto que lo que comprensiblemente le interesa es ponerse algo en el estómago para no morirse de hambre y encontrar un refugio para protegerse de la intemperie. Ni siquiera consigue pensar en otras necesidades, sino en aquellas que le puedan permitir su supervivencia. Sin embargo, una vez encontrados los medios y los modos para asegurarse comida y protección, este hombre empieza a sentir como nacen dentro de él un nuevo tipo de hambre, un hambre diferente a la que estaba acostumbrado, un hambre no de comida sino más bien de afecto y de amor. Una vez silenciado su estómago y asegurada su protección, la vida ya no tiene razón para continuar de esta manera y necesita nuevas dimensiones; por último, nuevas necesidades y motivaciones para continuar. Y entonces surge la exigencia de formar parte de un grupo, de tener amigos, familiares, un compañero o compañera, hijos o simplemente personas con las que compararse y expresarse a sí mismo. En una palabra, el hombre empieza a percibir la necesidad de sentirse querido. Quiere calor y amistad por parte de sus iguales, quiere sentirse parte de una identidad común, quiere reflejarse en los otros. En este punto, todos los pensamientos y las acciones del hombre que ya no está hambriento ni en peligro se dirigen a la creación de una familia, de un grupo de amigos. Quiere encontrar y hacerse un hueco en la sociedad para sentirse parte de ella. Y entonces empezará a estrechar las relaciones con los demás, a mostrarse sociable y muy dispuesto hacia los demás para tejer nuevos lazos afectivos, utilizando una palabra como textura o una sonrisa como plan.

Una vez que se le quita el hambre al cuerpo, el hombre tiene que quitarle el hambre a su alma. La soledad y el aislamiento se le vuelven insoportables. Primero no los veía; ahora los siente en todo su doloroso alcance y solo puede alejarlos y satisfacer la necesidad de amor. Se habla de un afecto y de un amor en

sentido general, como de un calor y un sentimiento de pertenencia innato en la naturaleza humana, probablemente heredado de la tradición animal. Desde este punto de vista, incluso las relaciones sexuales ya no se ven como un simple cumplimiento de necesidades carnales, sino de una necesidad de cercanía afectiva y emotiva con una pareja. También la amistad asume un valor importante para responder al miedo de la soledad y a la exigencia de sentirse junto a los demás. La necesidad de afecto motiva de esta manera al individuo para que se esfuerce por alcanzar una satisfacción de la propia necesidad mediante el compañerismo con otras personas, amigos o parejas que sean.

Maslow lee el vínculo que une a los individuos al propio grupo, ya sea familiar o social, como una manifestación de la necesidad de afecto, amor y pertenencia. De hecho, formar parte de un grupo de individuos que se identifica con los ideales compartidos específicos hace que el individuo se sienta parte de un todo, porque es en comunión con otros iguales de los que toma una cercanía y un vínculo. Esto explica el vínculo de la fraternidad entre los conciudadanos, o entre los miembros de cualquier sociedad o grupo. También esos vínculos fraternos, destinados a durar toda la vida, que nacen entre soldados unidos por el mismo uniforme y por la misma amenaza enemiga encuentran respuesta en la necesidad de afecto y de pertenencia, y en la motivación para crear lazos duraderos para tener gratificación. Del mismo modo, como es obvio, el lazo sanguíneo, el sentido de pertenencia a la misma estirpe, puede ser una manera para satisfacer la propia necesidad de cercanía y afecto, de pertenecerle a alguien.

Mostrar siempre en nuestra sociedad nuevas asociaciones, grupos y comunidades con reglas propias y características lo explica el psicólogo estadounidense como intentos de contener la sensación generalizada de alineación, soledad y extrañeza,

que cada vez más parece caracterizar a la sociedad moderna, y que alterará y romperá cualquier sentido de cercanía no solo física sino también afectivo-relacional. Además, incluso la búsqueda y la identificación con los propios coetáneos, que tanto caracteriza a los adolescentes de todas las épocas, puede parecer una representación de la necesidad de afecto. En un momento de grandes cambios psicológicos y fisiológicos, a menudo caracterizado por el choque con los padres y los adultos, alimentan dentro de sí una necesidad de calor, contacto, intimidad, para sentirse satisfechos y bien con ellos mismos que encuentran en sus coetáneos que viven la misma situación. Maslow subraya que podría ser perjudicial para la satisfacción de esta necesidad de afecto el continuo traslado de un pueblo a otro, sobre todo a una edad temprana, puesto que esto obstaculizaría precisamente la posibilidad de crear lazos importantes con los demás. El desarraigo continuo no favorece la necesidad de pertenencia, de hecho lo deja sin satisfacción.

Las necesidades de afecto, de amor y de pertenencia son las primeras de una serie de necesidades más personales y subjetivas, menos materiales. Necesidades que tienen un efecto significativo en la vida diaria. Por ejemplo, proyectar entornos laborales a medida del hombre, en los que se pueda respirar un clima de colaboración, de respeto y de pertenencia a la empresa, puede favorecer el bienestar de los trabajadores y de la sociedad entera. De hecho, el que trabaja no solo tiene la necesidad de un salario (para poder satisfacer las necesidades fisiológicas) y de una seguridad (en la base de la pirámide motivacional). También necesita satisfacer las necesidades de relación y de afectividad, que pueden servir de base para desarrollar y satisfacer otras necesidades relacionadas con los sentimientos de autoestima, reconocimiento externo y plena autorrealización del propio proyecto de vida.

NECESIDADES DE ESTIMA

Inmediatamente después de las necesidades de afecto, amor y pertenencia están las *necesidades de estima*. De hecho, según Maslow, una vez alcanzada una buena condición de supervivencia, en la que se consiguen satisfacer tanto las necesidades fisiológicas y de seguridad como las de afecto, el alma humana está motivada en su conducta por una necesidad que coincide con una aspiración más alta, que implica la necesidad de apreciarse y ser apreciado como persona. Es decir, las personas tienen la necesidad en la vida diaria de tener autoestima y estima de sus propias capacidades, así como tienen la necesidad de un reconocimiento positivo por parte de los demás. Por lo tanto, llegados a este punto se siente la exigencia de apreciarse y de ser apreciado, dando reconocimiento al propio valor como individuo único e irrepetible con capacidades y habilidades propias. Este sentimiento de estima tendría que ser estable, duradero en el tiempo y lo suficientemente elevado. Maslow identifica dos subgrupos dentro de las necesidades de estima:

a) El deseo de dominio, éxito, competencia al afrontar el mundo.
b) El deseo de tener una buena reputación y prestigio reconocido desde el exterior.

En el primer caso, el individuo desea sentirse dueño de sí mismo, libre de decidir su propio destino y de afrontar con capacidad y competencia lo que la vida le propone. Es un reconocimiento personal; un deseo de dominio de uno mismo que hace sentir al sujeto capaz y adecuado para el mundo. En cambio, en la segunda acepción el individuo necesita tener una respuesta de su propio

valor «del exterior» y desea que esta sea lo más positiva y optimista posible. De esta manera, busca la fama, el respeto, el reconocimiento de sus iguales. Desea una posición social y laboral de relieve y la posibilidad de presumir de una posición envidiable.

Al igual que todas las cosas, llevados al exceso el amor propio y el deseo de apreciación externo pueden ser dañinos, además de volvernos poco simpáticos y arrogantes a los ojos de los demás. Sin embargo, Maslow subraya que la falta o la frustración exagerada de estos movimientos es igualmente peligrosa, llevando a estados de depresión, menosprecio, debilidad, abandono y renuncia de uno mismo y a la propia vida. Es en el equilibrio donde se encuentra la solución. Para una vida plena y activa, es fundamental tener confianza en uno mismo, en las propias capacidades actuales y futuras, en la posibilidad de poder hacer algo concreto, en la sensación de ser necesarios en el mundo. Alimentar sentimientos positivos hacia uno mismo lleva el mantenimiento de un nivel necesario de confianza, sentido de la competencia y amor propio, para actuar libre y serenamente en el propio entorno y vivir mejor. De este modo, el individuo puede percibirse como un ser activo, capaz de hacer la diferencia y sobre todo adecuado a la sociedad en la que vive y en la que contribuye. Esto hace que la persona se sienta responsable y determinada con respecto a sí misma y a sus propios sueños, pero también a los de los demás, sin sucumbir a las primeras dificultades que inevitablemente encontrará a lo largo del camino de obstáculos de la existencia. Por el contrario, los sentimientos negativos y de menosprecio atrapan en un personaje débil e impotente, a merced de los acontecimientos negativos, incontrolables e ineludibles. Para mantener un nivel adecuado de estima personal es necesario tener una respuesta positiva del mundo externo que nos tiene que transmitir confianza, aprecio y prestigio. Cada

persona es más o menos sensible a este tipo de respuestas. Apreciaremos, de una manera particular, los sentimientos de estima y los cumplidos de los que, por diferentes razones, nos rodean y ocupan un lugar especial en nuestras vidas.

Maslow subraya que es mucho más sana una autoestima que esté reforzada por la seguridad en las propias capacidades, en el amor por uno mismo y por el respeto que nos hemos ganado, y que los demás consideran que es legítimo atribuirnos. Por el contrario, las falsas adulaciones, tal vez dictadas por el oportunismo, por la vanidad o por el engreimiento son bases muy frágiles. El psicólogo estadounidense quiere subrayar lo fundamental que es alimentar una sana, equilibrada y sólida autoestima que pueda resistir y no colapsar ante las dificultades de la vida, en lugar de contentarse con sentimientos superficiales y vacíos que esconden una autoestima frágil y tambaleante, que no es capaz de sobrevivir al clima que la vida nos pone delante.

En la vida diaria, las necesidades de estima –y las motivaciones anexas– son un impulso constante a la acción. La necesidad de satisfacerlas pone en marcha a las personas para que busquen posiciones de prestigio en la sociedad o en el mundo laboral. Una mujer que continua formándose y mejorándose en su trabajo para poder optar a cargos más altos, que le garanticen autoestima, prestigio y gratificación económica, está movida y motivada por una necesidad de estima y valoración de sí misma que consigue medir y cuantificar las metas alcanzadas en el lugar de trabajo. Una mujer que se emplea en actividades de voluntariado de diferentes géneros, puede estar movida internamente por la necesidad de un aprecio y reconocimiento positivo por parte de los demás, para alentar su propio sentido de amor propio y de autoestima.

NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN

Conseguir satisfacer los primeros cuatro niveles de la pirámide motivacional de Maslow es sin duda un gran logro, puesto que nos devuelve el testimonio de un viaje para nada fácil de crecimiento personal, iniciado por las necesidades básicas y fisiológicas relacionadas a las exigencias corporales, para llegar después a las necesidades de naturaleza inmaterial, relacionadas a la pertenencia a un grupo social y a la apreciación de uno mismo. Sin embargo, después de haber satisfecho estas exigencias, el ser humano se sentirá en un corto periodo de tiempo todavía insatisfecho, inquieto, deseoso de objetivos más altos. Y esta sensación de inconclusión continuará hasta que el individuo no consiga convertirse real y plenamente en lo que de verdad está destinado. Es decir, hasta que no haya respondido a la *necesidad de autorrealización*. Dejando la palabra al propio Maslow, «lo que uno puede ser, tiene que serlo. Tiene que ser como su naturaleza lo quiere» *(Motivación y personalidad)*.

Y es este uno de los mensajes y de los alicientes más bellos y positivos que Maslow nos ha dejado: sé tú mismo. Sé valiente y con todas tus fuerzas tú mismo. Da voz y libertad a tu naturaleza profunda. Busca tu destino, encuentra tus sueños y lucha por ellos. Conviértete en el gran proyecto de ti mismo. Para ser feliz, estar contento y plenamente satisfecho cada uno de nosotros tiene que tratar de realizar sus propias capacidades; tiene que tratar de hacer aquello para lo que ha sido creado. Tiene que buscar y encontrar su propia vocación y comprometerse a poner en práctica las capacidades que posee, sean del tipo que sean. No es por casualidad que en este último y máximo nivel de motivación residan las diferencias más grandes entre los individuos. De hecho, cada uno de nosotros es una criatura única

e irrepetible con capacidades muy personales en los campos más variados. Hay hábiles artesanos, profesores apasionados, sabios oradores, grandes líderes, artistas inigualables y todavía muchas más personalidades. Hay quien está especial y fructíferamente llevado a realizar trabajos mecánicos y manuales, y quien se expresa a sí mismo en los trabajos intelectuales. La tenacidad con la que se perseguirá el propio destino y se luchará por las propias capacidades variará de una persona a otra, y también dependerá mucho del grado de satisfacción de las necesidades anteriores, que sirven de base para poderse involucrar en la propia autorrealización.

Este término indica el impulso, que naturalmente el hombre lleva dentro de sí, que pone en práctica las propias capacidades, la propia identidad y el propio destino. Es el proceso que permite pasar de pura potencialidad al acto práctico, del proyecto de uno mismo a la realización de la propia personalidad. Significa «llevar a término» a uno mismo a través de la realización concreta de lo que sabe hacer, como si fuese una misión que tiene como premio y objetivo último la propia singularidad. Y se trata de un proceso continuo, de perfeccionamiento progresivo y constante que empuja al hombre cada vez más alto. Es el ideal de la perfección humana, de la continua tensión a la mejora y al progreso de la que ya habían hablado, en el siglo XVIII, los ilustrados.

La necesidad de autorrealización es el ejemplo clásico de la necesidad de crecimiento. En este caso no hay una carencia material de algo objetivo y tangible que se llena, sino más bien un impulso para completarse, para realizarse a uno mismo. Es una tensión continua hacia la mejora que, cuanto más se satisface más crece. No crea malestar como el hambre o la falta de sueño, sino que a menudo se busca y se cultiva porque motiva al mismo individuo a hacer más, a convertirse cada vez más en sí mismo.

OTRAS NECESIDADES DEL HOMBRE

A partir de 1960 Maslow amplía más el abanico de las necesidades y de las motivaciones humanas que había teorizado en la década anterior, empezando a reflexionar sobre la naturaleza de otras necesidades que parecen caracterizar de un modo igualmente importante la vida diaria de muchos. En particular, reflexiona sobre aquellos *derechos inalienables del hombre* que tienen la fuerza y las características de las necesidades. La libertad de pensamiento, palabra y acción, así como el deseo de conocimiento, justicia y orden son, por ejemplo, condiciones fundamentales para las que el ser humano está dispuesto a luchar cuando no se garantizan. Probablemente esto ocurre en parte porque estos derechos son instrumentos para asegurar la satisfacción de las necesidades primarias. Pensemos en la necesidad de conocer cómo funciona el mundo para responder a la necesidad de seguridad: saber que a cada noche le seguirá un día, que a la primavera le seguirá y el verano hace que uno se sienta seguro y protegido del miedo de morir de hambre o de frío. Del mismo modo, saber que tengo la posibilidad de expresar libremente mi pensamiento y mis palabras, sin que vínculos externos de naturaleza política o religiosa traten de obstaculizarme y de adaptarme a su visión, me garantiza la posibilidad de aferrarme plenamente como individuo libre para cultivar la propia persona.

La experiencia y los años de estudio le sugieren a Maslow que tiene que haber más; que libertad y curiosidad no pueden ser solo instrumentos mentales para gratificar otras necesidades. Tienen que garantizarse como necesidades aparte, con una propia dignidad y autonomía, como necesidad que regalan satisfacción cuando se colman. Los ejemplos que cita para mantener su tesis son muchos. Recuerda todas aquellas

situaciones en las que el ser humano se ha replanteado su propia vida y, por lo tanto, también la posibilidad de satisfacer sus propias necesidades fundamentales por amor al conocimiento y a la curiosidad del descubrimiento. Pensemos en todos aquellos casos en los que los hombres de ciencia, a lo largo de los siglos, han incumplido normas y prohibiciones, poniéndose en contra de su propia seguridad y protección, acabando por sacrificar su propia vida para responder al deseo del conocimiento y de la libertad. Hipatia de Alejandría, la filósofa griega que vivió entre los siglos IV y V, linchada por una multitud de cristianos enfurecidos porque era mujer y porque apoyaba la libertad de pensamiento. Giordano Bruno, monje italiano llevado a la hoguera en 1600 en Roma por haber negado algunos dogmas religiosos. Galileo Galilei, obligado por la Inquisición a abjurar por haber mantenido que el sol era el centro del universo y no la tierra, tal y como se consideraba en aquella época. Alan Turing, famoso matemático inglés que contribuyó a la victoria aliada de la Segunda Guerra Mundial descifrando los códigos secretos del ejército alemán, marginado y condenado por ser homosexual.

Otro ejemplo de cómo la creatividad, el gusto por el descubrimiento y la libertad son necesidades fundamentales desconectadas de otras necesidades básicas, pero que siguen siendo fundamentales para la existencia de los individuos, son todos aquellos casos en los que las personas padecen aburrimiento, insatisfacción profunda, depresión hasta casi apagarse porque no reciben estimulaciones del entorno que les rodea. A veces, se curan cambiando de trabajo y dedicándose a actividades intelectualmente más estimulantes que alimenten su necesidad de conocimiento y de curiosidad. Pero aun así, pensemos en todas aquellas veces en las que nos sentimos plenamente satisfechos de nosotros mismos y

gratificados después de haber conseguido resolver un rompecabezas, de entender algo que no nos dejaba dormir por las noches, o después de haber conseguido experimentar algo que para nosotros era importante. En estos casos hemos respondido a la necesidad de conocimiento y de curiosidad, utilizando nuestro intelecto y capacidades.

Maslow subraya que también existe un orden en estas necesidades, una jerarquía interna que pone en primer lugar a las *necesidades de conocimiento* y, después, a las que están vinculadas a la *posibilidad de entender las cosas*. Estas necesidades mentales de curiosidad, de libertad y de aprendizaje son, por lo tanto, en parte, instrumentos al servicio de las necesidades básicas de la pirámide motivacional, y en parte, necesidades capaces de traer satisfacción simplemente si se satisfacen.

Sin embargo, Maslow advierte que hay que considerar la existencia de una división clara entre estas necesidades y las anteriores, puesto que los matices y las relaciones son demasiado complejas y están unidas entre ellas como para no hacer siempre posible una clara determinación de la necesidad principal que origina la motivación a un comportamiento.

SINDROME DE STENDHAL

Este trastorno toma el nombre de un episodio que le ocurrió al escritor francés Marie-Henri Beyle (1783-1842), conocido con el nombre de Stendhal, que fue presa de un malestar generalizado durante una visita a la Basílica de Santa Croce en Florencia. La emoción por encontrarse frente a las tumbas de los hombres sepultados allí (como Miguel Ángel, Galilei, Foscolo, Rossini) fue tal como para arrastrarlo incluso físicamente. De hecho, las personas afectadas con este síndrome afirman sentir ansiedad, palpitaciones, vértigos, confusión y malestar difundido frente a una obra de arte por su particular expresión y emoción.

Otra familia de necesidades observada por Maslow es la que concierne a la necesidad de ver y vivir lo «Bello». Precisamente por esto han sido llamadas *necesidades estéticas.* Para algunos individuos, estas necesidades son tan prepotentes que los fenómenos estéticos y artísticos tienen para ellos una verdadera consecuencia en el plano físico. Para entender esta necesidad pensemos en la reacción de las personas delante de las obras de arte, lo que ahora se llama ***síndrome de Stendhal***. Sin embargo, también es difícil en este caso separar estas necesidades de las demás, porque a menudo los límites son débiles y las motivaciones y los comportamientos responden a otras necesidades que se superponen. Por ejemplo, el deseo del orden y de hacer las cosas de forma correcta puede clasificarse tanto en las necesidades de seguridad y protección como en las estéticas.

LOS VALORES Y LOS DEFECTOS DE LA PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES

El trabajo de Maslow puede considerarse como un gran intento de investigación profunda de la naturaleza humana, compuesta por múltiples necesidades de las que derivan otras motivaciones que nos impulsan a actuar en la vida diaria. El objetivo de esta reflexión es conocer cuáles son los motores de la existencia y qué caracteriza la naturaleza humana, releída a través de una visión positiva y optimista del hombre, en la que el individuo no esté irremediablemente corrupto por una naturaleza malvada. De hecho, es potencialmente capaz de hacer grandes cosas. Por este motivo, el trabajo de los psicólogos tendría que ser el de facilitar la manifestación de esta alma buena y creativa, llevando a la persona a expresar de manera libre sus propias habilida-

des. Solo una persona que ha conseguido realizar su propio proyecto de vida, único e inimitable, podrá sentirse bien consigo misma, contenta y satisfecha. Y, una consecuencia natural de esto, es que la sociedad solo podrá beneficiarse de la contribución positiva y proactiva de personas realmente contentas y satisfechas. Por lo tanto, los valores de la teoría de Maslow son muchos e importantes:

1 Ha llevado la atención sobre el hombre y ha tratado de proporcionar *un nuevo orden de lectura y de organización en el debate sobre las necesidades y sobre las motivaciones.* Ha sostenido la existencia de un orden preciso, una lógica que guía y proporciona un sentido a las necesidades humanas y, como consecuencia, a la acción. De esta manera, el hombre ya no está impulsado por movimientos incontrolados, caóticos y feroces. Está movido de forma gradual hacia la satisfacción de necesidades que, poco a poco, se vuelven importantes para su existencia. Ha organizado las dando prioridad a las necesidades de la subsistencia (comer, dormir, moverse, reproducirse) para después recortar gradualmente el espacio a las necesidades más espirituales e intelectuales, las «más altas», que tienden hacia un pleno cumplimiento de la persona. Parece existir una jerarquía que estructura la secuencia de las necesidades, que todas no son importantes de la misma manera ni en el mismo momento. Por el contrario, introduce una prepotencia relativa de las diferentes necesidades humanas, es decir, un orden en la toma de importancia de las necesidades. Solo al satisfacerse las anteriores, las siguientes necesidades salen a la palestra volviéndose para la persona las más importantes en ese momento. Una vez satisfechas pierden poder y prioridad, dejando espacio a las siguientes.

2) Introduce una idea de *crecimiento constante y gradual de la persona*. No existen etapas fijas, estables e inmutables. Las necesidades están relacionadas indisolublemente entre ellas, y cada una conduce a una evolución de la persona hacia una plena autorrealización. El crecimiento no es solo un punto de vista, sino también y sobre todo un proceso que caracteriza toda la existencia, y que necesita la satisfacción de unas necesidades concretas en determinadas circunstancias para poder proceder.

3) Postula como *necesidad última del hombre la autorrealización*. Maslow sostiene que una persona nunca se sentirá realmente completa y satisfecha de su vida si no consigue cumplirse, realizarse concretamente en su singularidad haciendo lo que está en línea con su naturaleza más profunda. La visión del hombre que surge es la de un ser maravilloso, que encierra dentro de sí potenciales de gran envergadura que pueden hacer la diferencia en su existencia y en la del mundo. El hombre es impulsado internamente por la voluntad de alcanzar una plena, concreta y satisfactoria realización de la propia personalidad y de la propia vocación. Sin embargo, este proceso se produce en el mundo de manera gradual, después de haber puesto las bases seguras a través de la satisfacción de las necesidades básicas, que son imprescindibles y necesarias.

4) Pone orden y *une indisolublemente las necesidades y las motivaciones*. En esta teoría lo que impulsa al hombre a su actuación es la motivación, es decir, esa fuerza interior que explica y hace posible el inicio, el mantenimiento y la conclusión de un comportamiento. Y la motivación surge

de una determinada necesidad, es decir, de una carencia o de un sentido de inconclusión que plantean diferentes objetivos para pedir satisfacción.

5) La teoría de las necesidades ha tenido un éxito discreto, también gracias a *reajustes sucesivos*. La pirámide motivacional ha adquirido forma gradualmente gracias a la sucesiva reanudación de la teoría de Maslow, y se ha utilizado para explicar los comportamientos humanos en diferentes circunstancias y en diferentes lugares, incluso físicos. Por ejemplo, un campo en el que ha tenido un importante rechazo es el de la ***psicología del trabajo***. De hecho, en

PSICOLOGÍA DEL TRABAJO

Se trata de una rama de la psicología, conocida también como psicología de las organizaciones, que se ocupa del hombre y de sus comportamientos dentro de su contexto laboral. Los objetivos son los de mejorar el bienestar del trabajador, sin renunciar al máximo beneficio para la empresa. Para hacer esto hay que mejorar diferentes factores, entre ellos la motivación laboral, los ambientes laborales (haciéndolos más seguros y adecuados para al hombre) y el clima y las relaciones que se crean entre las personas en la organización. Los psicólogos laborales se ocupan sobre todo de gestionar el personal (selección, evaluación, formación y reubicación de los trabajadores), mejorando los estilos de gestión del superior y de la comunicación entre superior y colaboradores, así como entre los trabajadores. Además, esta rama especial de la psicología se ocupa de la gestión de los aspectos emotivos y de la relación de las diferentes necesidades de estudio, y busca en la empresa y en todas las problemáticas que puedan surgir en el contexto laboral: estrés, mobbing (molestias y vejaciones similares al *bulling*, pero en el lugar de trabajo) y similares.

este contexto proyectar entornos capaces de responder a las exigencias de los trabajadores trae beneficios al individuo, así como a la empresa. Iniciativas, decisiones y proyectos se tendrían que pensar no solo desde una óptica de mejora de la productividad y de las ganancias, sino también de aumento del bienestar de los trabajadores individuales. El ambiente laboral tiene que poder satisfacer las necesidades de los que están dentro: un justo salario responde a parte de las necesidades fisiológicas, puesto que permite comprar comida con la que alimentarse; contratos y condiciones laborales que protejan la seguridad del trabajador satisfacen a la necesidad de seguridad; una buena relación de colaboración y de relaciones relajadas con los compañeros y superiores responden a las necesidades de afecto y de pertenencia; premios que reconozcan el compromiso laboral o la estima de los responsables y de los compañeros satisfacen la necesidad de estima y de conseguir cubrir una función en línea con las propias capacidades de aspiraciones responde a la necesidad de autorrealización.

Junto a estas ventajas, también se han producido con el tiempo algunas críticas legítimas, que han subrayado los puntos más débiles de la teoría de la pirámide motivacional. La principal crítica concierne a la dificultad de la teoría en adaptarse a lo que ocurre en la vida diaria. De hecho, la rígida secuencia de la satisfacción de las necesidades parece no coincidir del todo con lo que asistimos normalmente. Y los ejemplos son muchos. Pensemos en un estudiante de instituto, a punto de hacer el temido examen de selectividad. La experiencia común y recientes éxitos cinematográficos, nos cuenta la noche anterior a las pruebas como si de una larga y turbulenta noche dedicada a estudiar

inclinados sobre los libros, tal vez con la angustia de no recordar nada una vez que se encuentre delante del folio en blanco. En estos momentos de agitación y de adrenalina, difícilmente el joven sentirá la necesidad de dormir. De hecho, es más probable una larga vigilia, un molesto insomnio que lo hace permanecer con los ojos abiertos toda la noche. Y aunque la necesidad fisiológica, una de las primeras de la pirámide motivacional, no encuentra satisfacción, el estudiante siente dentro de sí el deseo de poder pasar el examen porque está vinculado, por ejemplo, a la necesidad más alta de estima y de autorrealización. Incluso en estos momentos la necesidad de alimentarse puede pasar momentáneamente a un segundo plano. De hecho, no es extraño experimentar el estómago cerrado o una sensación de náuseas cuando se está muy agitado.

El trabajador que está a punto de mantener una entrevista fundamental para obtener una posición prestigiosa que espera desde hace tiempo, podría pensar en todo menos en comer algo. O, por el contrario, podría experimentar un hambre nerviosa y comer vorazmente a pesar de no tener la necesidad fisiológica del hambre. En circunstancias como estas, la jerarquía de las necesidades no se respeta. Las necesidades fisiológicas de alimentarse y de descansar no encuentran satisfacción. sin embargo, la persona ya percibe dentro de sí necesidades superiores de estima y de autorrealización que lo motivan solo a concentrarse en la inminente prueba. Necesidades que, en cambio, no tendrían que activarse todavía, aplicando rígidamente la teoría piramidal de Maslow.

La carrera universitaria está llena de exámenes tan difíciles como para poner en un segundo plano cualquier otra cosa, incluso las más básicas. Durante una difícil temporada de exámenes, ¿con qué frecuencia puede ocurrir el no comer y el no dor-

mir con regularidad, así como el no salir con los amigos y el no tener vida social? También en este caso las necesidades más altas prevalecerían a pesar de una escasa e insuficiente satisfacción de las fisiológicas y de las de relación. Y lo mismo vale para la carrera profesional. El cirujano involucrado en una intervención muy difícil que dura varias horas, centrado en su propio trabajo y perfectamente consciente de no poder permitirse ningún tipo de error o descuido para el buen éxito de su trabajo y para la salud del paciente que se le ha confiado, parecerá ignorar el hambre y el cansancio. El retraso en una entrega importante de trabajo nos puede impulsar a saltarnos las comidas regulares o a desatender los cuidados de una mala gripe, para conseguir enviarlo todo en el tiempo establecido, para no comprometer el propio trabajo y el de los compañeros.

Pensemos también en otra situación en la que las necesidades parecen no seguir el orden sugerido por Maslow: el enamoramiento. Sin incomodar a las páginas más famosas de la literatura, pensemos en nuestra experiencia personal. Cuando sentimos una fuerte y prepotente atracción mental y física por otra persona, toda nuestra atención se vierte sobre ella y la necesidad de afecto y amor es prepotente. Es tal como para anular a menudo las necesidades fisiológicas, como las de alimentarse y descansar. Todo parece pasar a un segundo plano con respecto a ese sentimiento que ocupa cada momento del día.

La lista de ejemplos podría continuar. Lo que los une parece ser un orden muy personal de importancia de las necesidades. Cada persona alimenta exigencias diferentes dictadas por valores personales y sociales, así como por situaciones contingentes que caracterizan la existencia de cada uno. Tenemos prioridades diferentes y, por lo tanto, necesidades diferentes. Por este motivo, postular una secuencia universal de necesidades podría

resultar demasiado simplista, además de un forzamiento poco realista. Sin embargo, hay que subrayar, cómo el propio Maslow admite, la existencia de excepciones a la secuencia de necesidades en la pirámide motivacional. Su reflexión no es ingenua. En primer lugar, es necesario considerar que en la sociedad actual, las necesidades básicas siempre están lo suficientemente satisfechas en la mayoría de las personas que, por lo tanto, aspiran a la gratificación de necesidades más altas. En estos casos, la gratificación de las necesidades básicas pueden darse por sentado y las necesidades relativas subestimadas. Para una persona que nunca haya vivido situaciones de hambruna, la obtención de comida no es importante porque ni siquiera se pone en cuestión. Situaciones extremas de malnutrición y carencias generalizadas no son tan frecuentes en la media de la sociedad occidental y capitalista, pero cuando se presentan, la pirámide de las necesidades parece encontrar una mejor validez. Además, los valores de una persona y de una sociedad pueden modificar y alterar el orden de presentación de las necesidades. También la historia personal y las experiencias pasadas pueden determinar diferentes grados de frustración y, por lo tanto, de resistencia a las necesidades. Por ejemplo, el que siempre ha visto satisfechas sus propias necesidades fundamentales durante la infancia, puede desarrollar sucesivamente una personalidad fuerte y segura capaz de resistir a la temporal falta de satisfacción de las mismas necesidades. O bien, una persona puede acostumbrarse a no obtener satisfacción de sus propias necesidades y poco a poco deja de buscar la gratificación o la redimensiona: el que se ha acostumbrado a soportar las punzadas del hambre durante largos periodos, con el paso del tiempo los siente cada vez menos y resiste mejor que otros el hambre, contentándose incluso con poco.

UNA NUEVA REVISIÓN DE LA PIRÁMIDE MOTIVACIONAL

La criticada rigidez atribuida a la secuencia de las diferentes necesidades de la pirámide motivacional ha sido suavizada recientemente a través de una nueva relectura proporcionada por otro psicólogo estadounidense, Douglas T. Kenrick, profesor en la Arizona State University, y por sus compañeros.

Lo que hacen estos autores es una revisión profunda y razonada de la teoría de Maslow, a la luz de nuevos descubrimientos registrados en diferentes sectores científicos, sobre todo en biología, antropología y psicología. El resultado de la investigación saca la validez de la forma piramidal, así como la naturaleza de las necesidades de seguridad, de afiliación y de estima. Sin embargo, a esta estructura también se le aportan numerosas e importantes modificaciones, fácilmente observables a nivel gráfico.

La revisión de la pirámide motivacional por parte de Douglas T. Kenrick



Los cambios más importantes son los siguientes:

1) La pirámide motivacional ya no está compuesta por necesidades que se siguen una tras otra en un orden rígido, sino por *necesidades que se superponen para coexistir.* De hecho, según los autores, es más útil prever la posibilidad de la existencia de necesidades básicas junto con aquellas secundarias más altas. Esto es porque las necesidades básicas no dejan de estar motivadas o de tener importancia una vez satisfechas. Las necesidades no se sustituyen, sino que se superponen entre ellas: aunque es cierto que las necesidades fisiológicas (beber, descansar, etc.) surgen de inmediato, puesto que son fundamentales para la supervivencia del organismo, es igualmente cierto que nunca podrán ser reemplazadas del todo. Esto significa que las necesidades primarias seguirán existiendo en el fondo y su reactivación dependerá de lo que está disponible en el entorno que le rodea, asumiendo más o menos prioridad dependiendo del momento. Tomando por ejemplo la comida, la oferta de cortesía de un pastel recién horneado puede hacernos sentir la necesidad de comer, más por gula que por hambre. Por lo tanto, las características del entorno, así como las de la persona (por ejemplo, una persona más o menos susceptible a los placeres del paladar) modulan el grado de importancia de diferentes necesidades, pero ninguna de ellas está realmente superada y apagada. Si pensamos en la vida diaria, esta relectura es capaz de explicar todas las situaciones expuestas antes, en las que que la jerarquía de las necesidades de Maslow no se respetan. De hecho, dependiendo de las circunstancias puede surgir una necesidad en lugar de otra, sin descuidar

ninguna, y mucho menos las básicas. Por ejemplo, un estudiante puede aplazar y saltarse una comida porque en ese momento es más importante para él estudiar para satisfacer su necesidad de autoestima, sin embargo tarde o temprano se encontrará hambriento y no podrá seguir ignorando esta necesidad que solo se había dejado de lado temporalmente, pero no del todo eliminada.

2) La cima de la pirámide ya no es la autorrealización, sino la evolución y el cuidado de la prole. La parte de la teoría de Maslow que más se ha revolucionado es la que concierne a las necesidades más altas, en particular a las de la autorrealización. Esta necesidad no se niega, sino que se considera que se puede entender dentro de otras necesidades (en particular las de pertenencia, estima y paternidad) dado que puede asumir muchas formas, dependiendo de la persona que se considera. En su lugar, se ha colocado la *función evolutiva y de procreación del hombre* subdividiéndola en tres necesidades: necesidad de buscar y adquirir una pareja, necesidad de mantener a este compañero y la necesidad de criar a los propios hijos. Por lo tanto, se abraza una óptica más centrada en el mantenimiento de la especie, en la que el último objetivo parece ser el de ser padres capaces de transmitir el patrimonio genético y de criar a la prole. Además, la búsqueda y el mantenimiento de un compañero de vida se han destacado proponiéndolas como necesidades diferentes y distintas del de afiliación supuesta por Maslow. Esto es porque los autores destacan cómo el afecto y el amor que se siente por un hijo, por una pareja o por un amigo tienen características profundamente diferentes. Hacia la propia pareja se puede alimentar

> un sentimiento de celos porque se tiene miedo a perderla y no de satisfacer la necesidad de mantener la propia pareja. Sin embargo, este sentimiento no existe entre padres e hijos en situaciones no patológicas. O bien, esta nueva visión de las necesidades nos impulsa a reflexionar sobre cómo los sacrificios y los gestos de ayuda se dan por descontado y se aceptan sin querer nada a cambio, cuando se hacen en favor de un familiar, tal vez un hijo. Sin embargo, si el que se beneficia es un extraño, encontramos muy injusto e incorrecto si esta persona no devuelve o no hace ni siquiera el esfuerzo de reconocer nuestro esfuerzo y nos dé las gracias.

Tal y como hizo Maslow antes, también esta nueva relectura de la pirámide de las necesidades contribuye a ratificar el hecho de que los seres humanos tienen a su disposición un amplio y variado abanico de necesidades y motivaciones que no se reducen a los instintos básicos para la supervivencia, perceptibles en cambio en otros mamíferos objeto de observación científica. Las necesidades y los consiguientes impulsos motivacionales que alimentan al hombre son muchos y cambian dependiendo de la personalidad del individuo. Tener en cuenta estos aspectos permite facilitarle a cualquier individuo que pueda satisfacer y responder a las propias necesidades para vivir una existencia plena y satisfactoria.

EL HOMBRE REALIZADO

La posibilidad del hombre de llegar a una plena realización de sí mismo es una capacidad que ha fascinado e intrigado mucho a Maslow, tanto como para definir el estudio de una verdadera «empresa privada», guiada por el sentimiento en lugar de una rígida metodología de investigación. De hecho, es él mismo el que se justifica delante de la comunidad científica, y no solo pidiendo comprensión por su enfoque, en este caso «poco científico», sino que lo ha conducido a entrever cuáles son las características que hacen de un hombre una personalidad autorrealizada. El propio psicólogo cuenta haber intentado varias veces identificar a grupos de personas autorrealizadas para preguntarles y para aislar aquellas características y aquellos modos de acercarse a la vida diaria capaces de alcanzar la cima más alta de la propia realización, es decir, del cumplimiento de uno mismo y de sus propias

capacidades. Lo que Maslow desea alcanzar con sus investigaciones es entender qué hace de una persona un sujeto plenamente completo, realizado en su proyecto de existencia. Para identificar este tipo de personalidades que hay que estudiar con curiosidad y motivación tenaz, empieza una búsqueda creativa para recopilar muestras de amigos y conocidos, estudiantes universitarios, pero también personajes históricos o personas famosas que se pudieran considerar autorrealizadas o no.

Junto con sus colaboradores se sumerge en un apasionante proceso de recopilación de definiciones comunes y evidencias de la vida diaria y de la investigación, puliendo y redefiniendo los conceptos para hacer que se casen en un único significado. Y de esta manera, llega a relacionar la autorrealización con la sanidad, y la psicopatología con la insatisfacción de las necesidades y de las motivaciones dentro de cada hombre. De hecho, como personas sanas, el investigador indica a aquellos sujetos que han sido y que siguen siendo capaces de satisfacer sus propias necesidades hasta alcanzar una plena manifestación de la propia naturaleza. Sano es aquel que ha respondido a la llamada de la propia predisposición y vocación personal, el que ha conseguido darle forma y espacio a aquellos potenciales que desde siempre han estado encarnados dentro de él. Sano es el que ha conseguido satisfacer las necesidades fundamentales y después, todos los demás hasta alcanzar una sensación de plena satisfacción para lo que hace y lo que es. Por lo tanto, las personas autorrealizadas se muestran seguras, satisfechas, libres de fuertes angustias y miedos; se sienten queridas, aceptadas y respetadas, y se quieren, se aceptan y se respetan. De hecho, muchos trastornos que sufre el hombre, entre los cuales la ***neurosis***, para Maslow son consecuencias

NEUROSIS

Según Maslow, la neurosis es un estado desagradable de la vida, una enfermedad que se origina cuando la persona no consigue encontrar satisfacción para sus necesidades. Se trata de un estado de paralización, de falta de desarrollo, de crecimiento y de satisfacción de las propias necesidades. No se trata tanto de limitaciones externas, sino más bien de internas: una persona neurótica no es la que ha encontrado un obstáculo real frente a sí para alcanzar su propio objetivo, sino que es aquella que pone límites interiores que no le permiten responder con flexibilidad y creatividad a las diferentes necesidades y, por lo tanto, crecer y realizarse a sí misma. Dependiendo de las necesidades insatisfechas se podrán registrar varias neurosis que llevarán al sujeto a ser inseguro, angustiado y presa de diferentes miedos.

inevitables de necesidades no satisfechas, de frenos y miedos que impiden aceptarse y cumplir el gran diseño del propio destino.

Además, lo que Maslow extrae de su «empresa privada» es una rica y sugerente recopilación de impresiones así las define él mismo que contribuyen a la realización del retrato común de la persona autorrealizada en la propia vida. Además de estas observaciones, también extrae una importante enseñanza: la autorrealización es un recorrido largo, no fácil de realizar, perpetuo, algo que no es estático. No es un punto de llegada, sino un proceso constante de desarrollo y de mejora, algo que se autoalimenta volviéndose cada vez más grande y completo. Es el impulso para el cumplimiento de la naturaleza única de la persona, es su realización. Y, tal vez sobre todo por esto, nos demuestra cómo, según Maslow, es más fácil en-

contrar personas autorrealizadas entre los adultos y todavía más en los ancianos, en lugar de en los grupos de los jóvenes y los más jóvenes. La autorrealización es un proceso, y como todos los procesos tan complejos requiere tiempo y atención para continuar actuando, pero todavía más para encontrar el punto de partida correcto, el impulso que nos motiva para mejorar continuamente y que puede encenderse solo después de la satisfacción de las necesidades. Se necesita tiempo para escalar la pirámide de Maslow.

Cada persona (y por lo tanto también el que ha alcanzado la autorrealización) tiene características propias y es difícil identificar categorías que se adapten de forma uniforme a todos. A pesar de esto, los hombres realizados a menudo comparten algunas particularidades que, en general, permiten concretizar los potenciales y las habilidades del individuo, realizando el proyecto de uno mismo a través de una vida plena y satisfecha, fuera de la media.

Es capaz de aceptarse y aceptar

Tiene defectos, no es perfecto

Tiene un humor filosófico

Es espontáneo y auténtico

Tiene una sana necesidad de soledad

Se siente a gusto en las situaciones

EL HOMBRE REALIZADO

Distingue el bien del mal, los medios de los fines

Sintetiza los opuestos

Ha satisfecho las necesidades anteriores

Vive un amor «realizado»

Tiene una naturaleza democrática

No se asusta de lo desconocido, sino que más bien es atraído

Percibe la realidad por lo que es (sin filtros de deseos, miedos y convicciones)

No ha «llegado», sino que es impulsado hacia un enriquecimiento y hacia un crecimiento continuo

Es creativo

Es independiente y autónomo en los pensamientos y en las acciones

Experimenta sentimientos de comunión y de profundidad de las relaciones

Aprecia la vida

Ha concretizado sus propios potenciales, sigue su naturaleza

Tiene más probabilidades de experimentar experiencias culminantes

Es resistente a las normas culturales (las respeta, pero no las hace propias)

PERCEPCIÓN MÁS CORRECTA Y ÚTIL DE LA REALIDAD DE ALREDEDOR

La primera característica de la persona autorrealizada que Maslow destaca, es la capacidad de valerse de una visión sobre todo verídica y neutra del mundo en el que vive. Estas personas parecen ser capaces de percibir las cosas y las situaciones por lo que son, sin interpretarlas a través de la lente distorsionada del miedo o del deseo personal. Cada circunstancia es aceptada y evaluada en su esencia y no exaltada por un incontenible optimismo, ni cargada por el pesimismo y el fatalismo. Los problemas reciben su justo peso, se evalúan dentro de un horizonte más amplio que abraza perspectivas más amplias, las de las grandes cuestiones existenciales y sociales, a veces oscurecidas por pequeños inconvenientes diarios que tanto preocupan a los neuróticos. También la visión del futuro se muestra, a los ojos del individuo autorrealizado, muy equilibrada, libre de excesos tanto positivos como negativos. Este enfoque resulta sobre todo útil puesto que les permite a las personas que lo poseen ser más eficaces en el entorno, es decir, de actuar con mayor conocimiento y de obtener resultados. El trabajador muy inseguro y presa de un asfixiante miedo a equivocarse pasará gran parte de su tiempo comprobando de forma obsesiva todo lo que ya está hecho, controlando con angustia las prácticas compiladas esperando encontrar un montón de errores, página tras página. Imaginará escenarios terribles como castigo por sus errores. Por consiguiente, su productividad será mediocre (sino mala), así como la calidad de su vida estará deteriorada por prácticas vacías y deterioradas. En cambio, un compañero autorrealizado, contento y satisfecho del trabajo que realiza y de sí mismo, desarrollará su trabajo de una manera más relajada, no en

perjuicio de precisión y de puntualidad. De hecho, al final del día probablemente habrá tramitado un mayor número de prácticas, puesto que no habrá perdido el tiempo en decenas y decenas de controles inútiles. Y todavía tendrá energía para volver a casa y disfrutar de la familia y cultivar sus propios intereses personales.

Una persona autorrealizada también estará a cubierto de prejuicios y conclusiones fáciles sobre los demás. Estos individuos parecen capaces de ver las personas por lo que son, sin etiquetarlos superficialmente. Ven la honestidad y el valor de una persona, así como la falsedad de otra, sin evaluar en base a estereotipos de raza, sexo, religión u otra, sino solo basándose en hechos objetivos y concretos. Por ejemplo, Maslow cuenta una observación suya en la que emerge, por parte de los estudiantes seguros y autorrealizados, una mayor precisión y exactitud de juicio sobre los profesores con respecto a los otros compañeros que viven con angustia, preocupación y malestar la relación con los profesores.

EL INTERÉS POR LO DESCONOCIDO

A diferencia de los demás individuos, los autorrealizados no temen lo que no es conocido, no lo juzgan como malo y peligroso. De hecho, lo desconocido les despierta la curiosidad, los impulsa a descubrir, a ampliar sus propios horizontes y a enriquecer los conocimientos. Consiguen tolerar lo que no han conocido con anterioridad, porque no lo sospechan ni lo juzgan antes de tiempo. Lo ambiguo puede regalar un nuevo punto de vista, el desorden un brote creativo. Lo que no se conoce nos permite crecer y enriquecernos, no atenta necesariamente contra nuestra existencia poniéndonos nuevos obstáculos en el camino. De las diferencias se puede extraer beneficio y placer. Es el propio

Maslow, citando a Albert Einstein, el que incita a apreciar lo que es misterioso, puesto que es a partir de aquí donde se originarían todas las artes y las ciencias del mundo. Ya el filósofo griego Aristóteles, en un famoso pasaje de su *Metafísica*, había demostrado que la maravilla era la causa más auténtica de cualquier búsqueda y de cualquier reflexión.

Una persona autorrealizada consigue dejarse sorprender y apreciar, y se adapta a las situaciones que se le presentan, comportándose de manera prudente y adecuada en los contextos que no conoce y está preparada para descubrir lo que le es desconocido. Lo desconocido es visto como una oportunidad y no como una simple amenaza. Por el contrario, una persona neurótica teme las condiciones que escapan a su control, tiene miedo de lo que no entra en su bagaje de situaciones conocidas. De este modo, descarta caminos nuevos y disminuye sus horizontes, puesto que tampoco trata de abarcar otras posibilidades, sino que de hecho, las evita encerrándose en su propia jaula de vanas y frágiles seguridades.

CAPACIDAD DE ACEPTACIÓN

Las personas autorrealizadas son capaces de aceptarse por lo que son, sin lamentarse de sus defectos y de sus límites. Además, también aceptan el mundo, la naturaleza y los demás por lo que son sin subrayar carencias o sufrir las imperfecciones. Estas personas se ponen en una posición de aceptación plena que no es una simple resignación, sino que es una aceptación abierta. Le dan la bienvenida al mundo y a todos los seres que lo habitan por lo que son, viven activamente, reconociendo también las carencias y las imperfecciones. Sin embargo, la diferencia con respecto a quien no se ha realizado está en el modo de considerar estos defectos. Estos últimos son comprendidos, aceptados y reconocidos no tanto

como límites, sino como características únicas e irrepetibles de uno mismo o de lo que nos rodea. En resumen, están satisfechos de cómo se presentan las cosas y saben disfrutarlas. No piden explicaciones, no desean lo que no existe, no se sienten constantemente insatisfechos. En el lado opuesto, los neuróticos identificados por Maslow viven en una atmósfera de angustia, ofensa, insatisfacción, vergüenza y sentido de culpa irreales por impulsos y necesidades fundamentales (como la sexual). Esto no significa que los individuos autorrealizados estén siempre felices y satisfechos, ni que tampoco sientan tristeza, culpa u otros sentimientos negativos. La diferencia se encuentra en el hecho de que estas sensaciones son pasajeras, tal vez relacionadas a determinados acontecimientos desagradables y adecuados en el momento o a un error real. No son omnipresentes y exagerados. El que está autorrealizado es consciente de lo que le falta, pero también sabe aceptar lo que es; disfruta lo que posee y no se preocupa constantemente de lo que habría podido tener. Está satisfecho de lo que puede hacer, ama lo que es y lo que hace, porque en ello se identifica y se cumple. Admite, acepta, entiende.

CAPACIDAD DE APRECIAR LA VIDA

El hombre realizado consigue ver lo maravilloso donde los demás ven lo ordinario, es el hombre que consigue emocionarse delante del espectáculo de la vida, del mundo y de la naturaleza. Es el que consigue apreciar la vida y lo que esta le ha dado, sin lamentarse de lo que no tiene. Mira con ojos auténticos, espontáneos y simples al mundo para aceptarlo en su autenticidad y belleza. El hombre realizado no da por descontado los privilegios que posee, ni mucho menos lo que ha conseguido con el compromiso. Aprecia y valora lo que tiene y lo que es;

extrae lo bello, la inspiración y la fuerza de todo lo que le rodea. Maslow explica esta característica del hombre realizado con ejemplos evocativos y sugerentes, reflexionando sobre cómo la sociedad en general extraería beneficio y una mayor serenidad de un enfoque parecido a la valorización de lo que se posee. «De esta manera, para una de esas personas cada amanecer puede ser tan hermoso como el primero, cada flor puede ser maravillosa, aunque haya visto millones. El milésimo niño que ve, es un producto milagrosos así como el primero que ha visto» (*Motivación y personalidad*).

En parte, la capacidad de apreciar la vida también deriva de la satisfacción de las necesidades básicas de la escala motivacional identificada por Maslow. De hecho, después de haber respondido a las necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de reconocimiento, el individuo tiene energías y sobre todo motivaciones suficientes para dedicarse a sí mismo y a lo que le rodea, de manera profunda y auténtica, en una aceptación y apreciación de la propia y ajena naturaleza que lo completa y lo enriquece. Por el contrario, para una persona que no ha conseguido todavía satisfacer sus necesidades básicas, el mundo le parecerá un laberinto lleno de peligros y trampas, en las que vigilar constantemente su espalda y en el que luchar para su propia supervivencia. Solo después de haber conseguido asegurarse lo que necesita para la existencia, conseguirá apreciar mejor la belleza del mundo que le rodea.

SIMPLICIDAD

Las personas realmente realizadas ya no perciben la necesidad de convenciones y máscaras. Estas son espontáneas y genuinas, tanto en sus gestos como en sus palabras. Al aceptar la propia

naturaleza, aceptan todas las características propias, los propios impulsos, las propias necesidades, y ya no fingen. Se comportan de manera auténtica, sin filtros. Esta manera de actuar es una revolución profunda, una toma de conciencia verdaderamente arraigada, no es un comportamiento alternativo para su propio bien. Se diferencian de las personas «ordinarias» (así las define Maslow) no por su convencionalidad interior que concierne pensamientos, valores, creencias, y no por el aspecto exterior. No es una persona autorrealizada la que decide hacer algo diferente con el único objetivo de «ir en contra», para discutir por el simple gusto de discutir. Se trata de ser auténticos y genuinos dentro, no fuera. Esto también se demuestra en el conocimiento del hecho de que de todos modos se necesita una cierta prudencia y un cierto respeto adaptable al compararse con los demás. Por este motivo, para evitar ofender y oponerse de manera destructiva hacia las demás personas, el que se ha realizado acepta los usos y las costumbres convencionales de la propia sociedad, dispuesto a descender a pactos incluso con algo que no necesariamente aprueba del todo. Esto no lo hace hipócrita, sino respetuoso con los demás y con las individualidades y convenciones: por ejemplo, una persona completamente realizada en el trabajo, puede aceptar un reconocimiento público por parte de su jefe comportándose de manera adecuada en la situación, aunque considere que ese premio es un vano adorno «exterior», menos importante que la satisfacción de hacer lo que le hace sentirse realmente bien.

CAPACIDAD DE SER INDEPENDIENTES

Las personas realizadas aparecen como individuos independientes, seguros, autónomos y no particularmente vinculados a

lo que les rodea. Estos son capaces de autodeterminarse, es decir, de determinar la propia existencia mediante elecciones y comportamientos conscientes y autónomos. Esto les permite permanecer estables incluso frente a trastornos ambientales y a situaciones perturbadoras. Esta libertad del entorno es debida al hecho de que estos individuos no alimentan necesidades de carencia, sino una motivación de crecimiento que se autoalimenta. Han obtenido del entorno lo que necesitaban: alimento, protección, estabilidad, un trabajo, una posición en la sociedad y mucho más. Ahora, dentro de sí se hace apremiante la necesidad de autorrealización que no es un vació que hay que llenar con algo externo como las necesidades fundamentales, sino con un crecimiento gradual que procede del propio individuo. Para realizarse plenamente, el individuo tiene que invertir en su potencial, tratando de enriquecerse, desarrollarse y permitir a su propia naturaleza que surja y que se complete. Por lo tanto, la autorrealización es una apuesta y una inversión personal que les hace relativamente autónomos e independientes del contexto y de las personas. En primer lugar, nos autorrealizamos con las propias fuerzas.

UNA SANA NECESIDAD DE SOLEDAD

Asimismo, como consecuencia de su autonomía y de la capacidad de autodeterminar sus propias vidas, las personas realizadas soportan mejor la soledad, es más, a menudo la buscan para poder estar solas con ellas mismas y para tener una separación justa de lo que les rodea. Estas personas aparecen a menudo serenas y tranquilas, como si estuviesen por encima de las cuestiones materiales que preocupan a la mayoría. Respiran otro aire,

tienen horizontes diferentes, tienen objetivos e impulsos más altos que las guían hacia la realización de sí mismas. Esto les permite evaluar las situaciones con mayor objetividad porque no son arrastradas. Por este motivo, a veces pueden parecer a ojos externos personas frías y separadas, casi desinteresadas. Sin embargo, esto no es verdad; simplemente no sienten la necesidad de aquella cercanía y aprobación social que en cambio es más fuerte en el que todavía está creciendo y, por lo tanto, es incapaz de estar solo, aunque sea durante cortos periodos. De hecho, la necesidad de autorrealización encuentra materia de satisfacción dentro del individuo, de la posibilidad o no de concretar y potenciar silencios. En cambio, las personas que todavía no se han realizado están bajo el yugo de otras necesidades de la pirámide motivacional de Maslow y, para la mayor parte de estas necesidades, es imprescindible la presencia del otro. Por ejemplo, sentirse protegidos, amarnos y aceptarnos. La persona autorrealizada, en el recorrido personal de mejora, sabe confiar en las propias fuerzas. No se olvida de los demás, pero si durante un momento se encuentra sola, no se desespera e incluso sabe explotar esta situación para reflexionar mejor sobre su propio comportamiento.

SENTIMIENTOS DE COMUNIÓN FRATERNA Y PROFUNDIDAD DE LOS VÍNCULOS

Las personas realizadas disfrutan de un equilibrado sentido de la soledad. Sin embargo, esto no quiere decir que rechacen y desprecien el género humano, es más, lo que sienten es, según Maslow, un auténtico sentimiento de comunión e identificación con todas las personas del mundo. Es un sentimiento de humanidad, fraternidad, cercanía, pertenencia, que el psicólogo estadounidense lo indica recurriendo al término alemán (acuñado

por el compañero austriaco Alfred Adler: *Gemeinschaftsgefühl*, de *Gemeinschaft*, «comunidad», «comunión», «unión» y *Gefühl*, «sentimiento», «sensación».

El individuo autorrealizado está en comunión con sus semejantes, se identifica con ellos, los quiere y se prodiga en ayudarlos. También los vínculos de amistad y de amor que refuerza parecen ser mucho más profundos, fuertes y auténticos con respecto a los existentes entre las demás personas. El que se autorrealiza se ocupa de la calidad de la relación dándose a los demás en toda su propia naturaleza, sin reserva alguna. Por este motivo, su círculo de amistades es reducido, puesto que vínculos tan profundos requieren compromiso y devoción. Un número elevado de contactos a menudo está constituido solo por conocimientos superficiales y no profundos, que no requieren esfuerzo y tiempo ilimitado, tal vez basados solo en la satisfacción de ventajas egoístas. Estos vínculos no caracterizan a las personas autorrealizadas que, en cambio, aunque amando el género humano y mostrándose gentiles y respetuosos con todos, eligen cuidadosamente solo a pocas personas con las que tener lazos de afecto importantes, dentro de los cuales poder ser plenamente ellas mismas.

DEMOCRATICIDAD

Además de estar en comunión con el resto del género humano, el individuo que se autorrealiza tiene una naturaleza que Maslow define como «democrática». Esto significa que es gentil y respetuoso con todas las personas con las que tiene que ver porque considera a cada ser viviente un regalo que honrar y un recurso del que aprender. De hecho, la persona autorrealizada se pone en una posición de igualdad, humildad y respeto hacia el prójimo, sin dejarse detener por diferencias de género, raza,

cultura o clase social. Para la persona realizada estas diferencias simplemente no existen, todos los individuos son iguales y como tales son tratados con respeto, como seres humanos. Esto no significa que estos individuos sienten la misma simpatía por todos, incluso ellos tendrán sus preferencias y sus predilecciones por un círculo de personas con las que se sienten más a gusto y con las que sienten que comparten ideales y valores. Estas personas serán elegidas no por factores al azar, accesorios, como raza, clase social o credo religioso o político, sino en base a que comparten algo más alto y profundo. Además, el individuo que se autorrealiza no se pone en una posición de superioridad, sino de escucha y aceptación, puesto que es consciente de sus límites y de su conocimiento no ilimitado, sino que más bien mejora constantemente gracias a los aportes y a los puntos de vista de las demás personas que encuentra en su camino de crecimiento.

DISTINCIÓN DEL BIEN Y DEL MAL, DE MEDIOS Y FINES

Los sujetos realizados, estudiados por Maslow, muestran una gran capacidad de distinción entre lo que está bien y lo que está mal. Tienen una moralidad alta y sólida que les permite identificar la acción correcta que tienen que perseguir, sin dilemas, dudas o confusión. Evalúan la situación de manera objetiva y realista, no se corrompen por angustias, miedos, compromisos capaces de desvanecer y contaminar los límites entre lo que es correcto y lo que es erróneo. Del mismo modo, tienen bien distinguidos frente a ellos los que son los medios y los fines de las propias acciones, concediendo una primacía a los segundos. De hecho, el objetivo se considera más importante, algo que va más allá de los simples medios utilizados para alcanzarlos. La afirmación puede parecer retorcida, pero no es así en absoluto. Maslow tiende a

subrayar que los conceptos de «medios» y «fines», en las personas autorrealizadas, a menudo son diferentes de aquellos de la mayoría de las personas. Para ellos, incluso la actividad en sí puede ser un fin, puesto que consiguen extraer placer y satisfacción mientras la llevan a cabo. Para muchos, estudiar y superar los exámenes puede ser solo un duro pero inevitable esfuerzo y un simple medio para poder alcanzar como último fin la tan deseada licenciatura, que les garantice su entrada en el mundo laboral. En este caso, los esfuerzos y los desafíos que encuentra a lo largo del camino, solo son instrumentos para alcanzar el objetivo final. En cambio, un estudiante autorrealizado, podrá tener en cuenta los conocimientos y las competencias adquiridas a lo largo del recorrido más importante para conseguir el título en sí. Esto es porque ama lo que hace: aprender nuevos conocimientos y competencias que antes no poseía, para él es perfectamente satisfactorio y capaz de satisfacer su necesidad de crecimiento y enriquecimiento personal. Amar lo que se hace, de manera honesta y competente, sin escuálidos compromisos y escasos cambios, seguramente es la mejor elección, ya sea por los resultados como para sí mismo.

HUMOR FILOSÓFICO

Los individuos realizados podrían parecer personas más bien austeras y serias, incapaces de divertirse y todas centradas en su propio camino. Maslow subraya que esto no es cierto en absoluto. Solo están dotadas de un humor diferente, más existencialista, podríamos decir. Saben divertirse, también aprecian las cosas más puras y genuinas, no son esnobs. Pero tienen una preferencia particular para aquello que, con ironía, sabe estimular reflexiones y sonrisas, en lugar de gruesas risotadas vacías y ruidosas. Las personas realizadas saben tener ocurrencias

que Maslow define cerca de la psicología, puesto que consisten en «reírse de los seres humanos en general, cuando son tontos, cuando olvidan su lugar en el mundo, cuando tratan de ser grandes cuando son pequeños» (*Motivación y personaldiad*). Las que surgen de bocas realizadas, son ocurrencias que tienen la capacidad de hacernos reflexionar sobre prerrogativas propias de la naturaleza humana, como la soberbia, la ambición, el esfuerzo voraz y muchas cosas más.

Para los individuos realizados no son motivos de placer los chistes malos, las ofensas, las afirmaciones mordaces e irrespetuosas, las que se burlan de los que se consideran inferiores. Los chistes superficiales, y sobre todo malos en materia de interés de quién está plenamente autorrealizado, son prerrogativas de las personas mezquinas, que tienen la necesidad de burlarse y calumniar la diversidad, porque no saben comprenderla.

RESISTENCIA A LAS NORMAS CULTURALES

Durante sus entrevistas con individuos «realizados», que han sabido cumplir su escalada personal de la pirámide, Maslow observa una marcada independencia y resistencia a los usos y las costumbres de la cultura vigente. Estos individuos se muestran independientes y autónomos en la elección de valores morales a seguir. No abrazan de manera entusiasta y con ciego patriotismo las tradiciones y las normas sugeridas por el propio entorno, es más, muestran una cierta separación interior de la cultura (tal y como lo define el propio Maslow). El patrimonio de saberes y modos que la nación trasmite se vive como una convención cualquiera, un conjunto de normas para el orden y el equilibrio de una población. Aceptan, respetan y siguen estas convenciones, pero solo superficialmente, como miembros respetuosos de la comu-

nidad. Pero no se identifican con ellas de manera ciega y necia, no las aceptan interiormente de manera previa. No se ponen en una posición de estéril rebeldía, siguen las normas preestablecidas, pero sin reservarles importancia o interés, sin hacer de ellas la bisagra unívoca de su existencia. No se moldean y se adoctrinan rígidamente: para estos individuos, lo que cuenta es otra cosa. Se basan en aquellos valores que consideran fundamentales para su existencia, en el saber reconocer y hacer lo que es correcto y bueno (para ellos y para los demás), en la honestidad y en la espontaneidad. A estos valores es a los que les prometen lealtad, mientras que el resto es superfluo, casual, convencional y cambiante.

Las personas que se han realizado saben evaluar de manera realista los aspectos positivos y negativos de su propia cultura y de las demás, conservando y haciendo propios solo aquellos aspectos en línea con sus propios valores. Ven lo que está equivocado, lo que es injusto y saben tomar posición en el momento oportuno. El hecho de consentir y tolerar determinadas convenciones «pre-confeccionadas» no significa que asuman una posición pasiva y resignada. Simplemente, tienen un pleno conocimiento de la gradualidad con la que se producen las transformaciones sociales y no quieren perder tiempo en inútiles rebeliones de carácter adolescente. En cambio, cuando hay margen de cambio, cuando es posible hacer la diferencia oponiéndose a una injusticia, estos bajan al campo con fervor y gran motivación. Conversando con las personas que involucró en sus propias investigaciones, Maslow percibe cómo estas son capaces de ponerse en una posición separada pero no indolente. Piensan con sus mentes y no atraviesan los filtros impuestos por la sociedad. Aceptan los límites y los confines de las costumbres vigentes, pero no se dejan influenciar, sabiendo romperlas si es necesario.

EL HOMBRE PERFECTO NO EXISTE

Maslow quiere subrayar cómo las personas autorrealizadas, aunque hayan satifecho sus necesidades y hayan conseguido actuar, por lo menos en parte de su propia naturaleza, no están, sin embargo, faltas de defectos. Las personas perfectas en todo y por todo no existen, excepto en los libros y en los delirios grandilocuentes de algunos líderes políticos o religiosos. Incluso las personas realizadas pueden mostrar comportamientos inapropiados o dañinos, pueden caer víctimas de sus defectos humanos. Estarán realizados, pero en primer lugar son seres humanos. Por ejemplo, pueden ceder a la ira, o pecar de orgullo, mostrar predilección por alguien o por algo en detrimento de otro. El ser humano es falible. Y ellos son seres humanos. Un hombre puede sentirse realizado profesionalmente y en la vida privada, pero sentir también vergüenza o sentido de culpa como consecuencia de una acción equivocada que haya cometido. Así como una persona realizada no es inmune a momentos de aburrimiento y tristeza. Según Maslow, un detalle que lo diferencia es la menor sensibilidad a los juicios externos. A menudo se muestran indiferentes a lo que puede pensar o decir la gente acerca de sus comportamientos, ya estén dictados por virtudes o sean fruto de defectos. Saben que tienen defectos y que cometen equivocaciones, no tienen la necesidad de que alguien se lo haga notar maliciosamente. Son conscientes y pueden activarse para corregirse y mejorarse más. Pero la perfección sigue siendo algo que no le pertenece al hombre.

UNIÓN DE LOS OPUESTOS

Otra consideración a la que llega Maslow está constituida por la capacidad de los individuos realizados a superar muchos de los

dualismos, de las luchas entre los opuestos que caracterizan la vida diaria. Por ejemplo, la oposición entre el que prefiere «las razones» del corazón o las reglas de la razón; entre los que están por el instinto, en oposición a los que se mantienen seguidores de la racionalidad. Para las personas realizadas y conscientes, estos contrastes no se interpretan como un juego de opuestos, irreconciliables entre sí. Más bien, se desvanecen el uno en el otro. Son todos aspectos, caras de la misma moneda. Son características de una misma naturaleza: la humana, la del mundo. Una no excluye necesariamente a la otra, existe el espacio justo y el tiempo justo para ambos opuestos y su recomposición. La incompatibilidad incurable que vemos en algunos elementos a menudo es un soplo superficial, en profundidad son solo aspectos, características de una misma cosa. Para hacer entender mejor el concepto, Maslow invita a reflexionar que cada acción altruista sea, a fin de cuentas, también egoísta en lo que respecta a hacer el bien y que no comporte beneficios solo para el que recibe este bien, sino también para el que lo cumple, porque responde a su necesidad de sentirse una persona buena y apreciada.

La fusión de los opuestos en una misma unidad es todavía más evidente cuando se habla de placer y deber. En una persona autorrealizada son exactamente la misma cosa, palabras diferentes para un único y solo concepto. La persona que siente la vocación por la enseñanza no vive con molestia las muchas responsabilidades que le impone su profesión. Por supuesto, el tener que afrontar a ruidosos grupos de adolescentes imperativos es agotador. Así como preparar cada día las clases del día siguiente, corregir exámenes y tareas, el tener que mantener el orden en clase y el tener que esforzarse para afrontar con éxito las turbulencias de los estudiantes. Son las agotadoras tareas que impone la profesión que ha elegido, que siente como propia.

Pero no se percibirán como pesadas cadenas y como deberes asfixiantes. Se percibirán como uno de los diferentes aspectos que presenta la profesión, como una de las tantas declinaciones. El placer que se extrae está en compartir su saber, en el desafío estimulante de transmitir a los estudiantes valores y conocimientos, en aceptar sus peticiones y en satisfacer sus necesidades de atención y de compartir, en contribuir y hacer futuros ciudadanos maduros y responsables. Estos son los otros aspectos de la profesión, que se entrelazan a los precedentes. El deber será placer y el placer será deber: una cosa sola, ya no son opuestos que no se comunican.

EL AMOR REALIZADO

Otro aspecto de las personas realizadas que ha intrigado mucho a Maslow concierne a las características de sus relaciones amorosas. El psicólogo se declara conocedor de la sensibilidad del argumento, sobre todo si se trata como objeto de investigación. Es un argumento privado, que no se presta fácilmente a la investigación, y las personas no hablan libremente, sobre todo si tenemos presente que las primeras investigaciones de Maslow en este sentido se remontan por lo menos a hace cuatro décadas y que la mentalidad ha cambiado mucho desde entonces. Sin embargo, dice estar convencido de lo necesario que es esforzarse para comprender el amor y la fraternidad, y de enseñarlos a un mundo todavía marcado por los horrores de la guerra, de la explotación y de la segregación.

La investigación le permite recopilar numerosas impresiones que no se abstiene de plasmar sobre el papel. De esta manera se da cuenta de que la naturaleza de las relaciones amorosas de los individuos realizados tiene distinciones muy reconocibles si se

las observa con atención. En primer lugar, estas personas también son capaces de amar y de formar una familia con una pareja, a pesar de que pueda parecer contradictorio con respecto a su tendencia a la autonomía, a la independencia y a la soledad. De hecho, Maslow tiende a explicar cómo esta contradicción es solo aparente, puesto que es cierto que estos individuos son animados por una mente independiente y en parte desligada del resto del mundo y de la sociedad, pero al mismo tiempo también son capaces de sentir y de cultivar sentimientos profundos, importantes y auténticos. Las dos condiciones no se excluyen necesariamente, sino que pueden convivir dentro de la misma persona; una persona autónoma y con posibilidades y horizontes diferentes porque está realizada.

Cuando se enamoran, los individuos realizados aman sin reservas, defensas o máscaras entre él y su pareja. Abandonan cualquier intento defensivo más o menos voluntario para ser ellos mismos, sin temor. Esto también ocurre claramente en otras relaciones amorosas, pero estos individuos parecen capaces de ser ellos mismos con el otro de una manera todavía más genuina y espontánea, auténtica. Con su pareja no sienten ninguna ansiedad, impedimento, miedo, se sienten libres de expresar su propia naturaleza con sus virtudes y con sus defectos humanos. Estos últimos, no dan miedo, no se ocultan. Más bien, se ofrecen, se muestran sin discreción alguna porque forman parte de ellos. Y cuando más se prolonga la relación en el tiempo, más aumenta esta espontaneidad. La familiaridad no aburre, más bien aumenta el placer de estar con esa persona que cada vez conoce más a fondo. Las personas autorrealizadas aman cada vez más a la persona porque es a su lado donde poco a poco la conocen. Obviamente, este conocimiento de lo profundo tiene que hacer surgir una naturaleza buena, honesta

y sincera para conseguir hacer prolongar la relación. El que se ha realizado consigue evaluar con mayor objetividad lo que le rodea, incluida la persona amada, y no quiere lo que no está en línea con su naturaleza y sus valores. Pero, cuando la pareja viaja en la misma línea de onda, el tiempo no debilita el amor, sino que más bien mejora la calidad de la relación amorosa y sexual, añadiendo espontaneidad, lealtad y disfrute recíproco. El crecimiento de uno hace el crecimiento de ambos.

Además, estos individuos a los ojos de Maslow parecen capaces de amar y hacerse amar, casi como si para ellos todo fuese más simple. Y esta facilidad suya de acercamiento a un sentimiento, tanto natural como complejo como es el amor, parece derivar —en la mayoría de los casos— en el haber amado y en haber recibido amor en el pasado, satisfaciendo de esta manera las necesidades y los deseos que se han mostrado en sus vidas. No estar apremiados para encontrar gratificación para otras necesidades permite dedicarse al amor con simplicidad y espontaneidad, amando solo por amar y sin tener la necesidad de recibir nada a cambio. Para el que está realizado, el amor no es algo forzado, dictado y obligado por una necesidad (por ejemplo, por las necesidades de afiliación, de protección, de aceptación); el amor no deriva en una carencia, por un vacío que se tiene que llenar. Amar se convierte en un gesto espontáneo, natural y automático. Es un amor que no conoce segundas intenciones, premios o satisfacción de otras necesidades. Se realiza en sí mismo. Simplemente ocurre. Para tratar de hacerse una idea de la naturaleza de este sentimiento, Maslow usa metáforas sugerentes tomadas de la espontaneidad del mundo natural, a través de las cuales compara la experiencia amorosa a «la de la pasividad ávida con la que nos dejamos mecer por las olas, precisamente para disfrutar de este hecho (...); al interés impersonal y a la reverencia con la que se aprecia el lento desarrollo de una

puesta de sol. Poco podemos añadirle a una puesta de sol (...). Esta no es ni la señal ni el símbolo de otra cosa; no esperamos una recompensa del hecho de que admiremos la puesta de sol» (*Motivación y personalidad*). Por lo tanto, el amor realizado es una especie de admiración, respeto y reverencia que naturalmente se siente en los límites del amado que poco tiene que hacer, sino hacerse amor por lo que es.

El amor de los individuos realizados no es tan profundo e intenso porque es ciego, incapaz de notar los defectos del otro. De hecho, estos defectos se detectan, pero se consideran como características propias de la persona que se ama y, por lo tanto, aceptados con la misma mente de aceptación con la que se abraza la propia naturaleza. El hombre realizado respeta a su pareja aceptándolo por lo que es y por lo que hace. Los éxitos del otro no dan miedo, no se entienden como medios para disminuir a uno mismo. No están distorsionados por los celos o la envidia. Pero es más, la persona realizada disfruta de las satisfacciones del otro, comparte la alegría y lo hace un alarde. Por ejemplo, un marido realizado no siente temor de ser disminuido por un ascenso profesional de su mujer, sino que más bien habla orgulloso con amigos y conocidos. Porque es una relación igual, de respeto recíproco, donde los fracasos o los éxitos de uno de los dos se convierten en cargas y en honores para la pareja.

De hecho, otro aspecto que destaca Maslow en las relaciones amorosas del que se puede considerar autorrealizado, es la fusión y la identificación de las propias necesidades con las de la pareja. La propia escala de valores se modifica y las prioridades se alinean con las del compañero o de la compañera, hasta alcanzar —podríamos decir— una sola y única pirámide de necesidades, compartida por ambos. Los deseos y las necesidades de la pareja se convierten en los deseos y en las necesidades de la persona

realizada y viceversa. Así como se comparten las alegrías, los éxitos alcanzados, también se subdividen de esta manera por igual los sufrimientos. El psicólogo estadounidense lleva el caso de la enfermedad como ejemplificación de este concepto. En un amor realizado, en una familia sana, la enfermedad de uno de los componentes se convierte en una enfermedad que pesa en toda la familia, puesto que lo que siente uno, para bien o para mal, también lo siente el otro. Se alcanza una identificación profunda, un vínculo de doble nudo de sinceridad, de espontaneidad y de lealtad. Se convierte en una sola cosa.

Esta relación sin reservas, de unión de unidades individuales, podría hacer pensar en una relación asfixiante, morbosa, en la que los individuos se pierden el uno en el otro convirtiéndose en una única persona en detrimento de la pérdida de la propia singularidad. Sin embargo, no es así en absoluto. De hecho, las personas realizadas son capaces de disfrutar completamente de su relación, de cultivar sentimientos profundos y totalizadores, pero no se pierden a sí mismas. Permanecen independientes y autónomas juntas. Son capaces de dividirse, de permanecer separadas durante largos periodos de tiempo sin quedar devastadas. Les gusta estar unidos, hacer cosas juntos, compartir la vida juntos, sin embargo saben separarse y se bastan consigo mismos cuando la necesidad de la vida lo requiere.

Por lo tanto, el amor realizado es un amor divertido, alegre, libre, jocoso; es un amor que disfruta de la sexualidad sin ser un esclavo. Es un sentimiento compartido, de unión de individualidades que se identifican, que vibran juntos sin perderse nunca a sí mismos en una fusión confusa y asfixiante. Es un amor fuerte, profundo, respetuoso, cómodo, aceptador, excitante. Unión de cuerpos y mentes. Un amor espontáneo, un amor hermoso, un amor que no necesita nada más que amor.

LAS PERSONAS AUTORREALIZADAS
SIENTEN UN

AMOR

QUE

Permite la identificación y la comunión profunda con el otro, aunque tolera la lejanía y mantiene cada uno la propia IDENTIDAD y AUTONOMÍA.

Es compartir las necesidades, las dificultades y los éxitos con la pareja (una sola pirámide de necesidades para dos personas).

No tiene reservas, defensas, máscaras o miedos. Es auténtico, genuino. Se aceptan las virtudes y los defectos de sí mismo y del otro.

Se vuelve
más profundo,
gratificante y
satisfactorio
cuanto más se
profundiza en
el conocimiento
de la pareja en
el tiempo.

Ha recibido
amor en el
pasado.

YA HA
SATISFECHO
LAS OTRAS
NECESIDADES
por eso ama sin
dificultad, con
naturalidad, no
por necesidad.

Es alegre,
satisfactorio,
a menudo
unido a una
sana sexualidad.

EXPERIENCIAS CULMINANTES

Otra característica de algunas personalidades que han conseguido realizarse completamente a sí mismas es lo que Maslow llama «experiencias místicas» o «experiencias cumbre» (en inglés, *peak experience*). Con estos términos, el psicólogo quiere indicar esos momentos de gran éxtasis, plenitud, cumplimiento, casi de transcendencia, que algunos individuos viven a lo largo de su vida. Para investigar estas experiencias, Maslow lee escritos de biografías ilustres y entrevista a decenas de personas, en su mayoría sus estudiantes universitarios, y les pide que recuerden todos aquellos momentos maravillosos, de extrema felicidad y éxtasis, que ocurrieron en sus existencias y que trataran de describir lo que habían sentido y escuchado en ellos.

Lo que surge es la descripción de momentos mágicos por la calidad y la intensidad. Se trata de experiencias en las que la persona alcanza un nivel alto de percepción y comprensión. Ve lo que antes no percibía, como si se diese cuenta de algo que, aunque siempre ha estado allí, nunca se había tenido en cuenta. Y de repente, en aquel rincón ignorado, se abre un espacio hermoso, pero que estaba inexplicablemente escondido. Los sujetos que viven estos momentos afirman sentirse fulminados, invadidos, inundados de emociones y nuevos conocimientos que los alcanzan de repente como un rayo caído del cielo. Se amplían horizontes, la mente amplía su capacidad y se vuelve capaz de aceptar otros significados de las cosas. Se revelan puntos de vista hasta aquel momento cubiertos por el velo de la ordinariez y de la rutina. Todo parece completo, perfecto, se anulan los objetivos y los fines, existe solo la experiencia en sí y para sí. Es como si se llegase a la verdadera existencia de las cosas. Es como si se pudiese ver y comprender

realmente por primera vez. Este nuevo conocimiento es considerado por algunos incluso como curativo, terapéutico, puesto que es capaz –a veces– de cambiar las concepciones de nosotros mismos, de los demás y del mundo, haciendo disolver miedos o problemas que se revelaban como superficiales, no esenciales. Las personas que experimentan estos momentos los describen como momentos de fusión profunda dentro de sí y lo que se crea, momentos de profundo placer y aceptación. Algunos afirman percibir una especie de unión íntima entre sí y lo que perciben. Se sienten como transfigurados por algo hermoso que irrumpe en su vida y su atención, y sus energías son absorbidas por un momento de suspensión irreal. Además, se sienten más cercanas a sí mismas, capaces de aceptar y describir su identidad, es decir, la propia esencia más profunda que en la vida diaria es borrada por mil convenciones y coacciones. Son más conscientes de sí mismos, de las propias percepciones, de las propias energías, de los propios potenciales, son más seguros y decididos, muy activos, abiertos y creativos.

A veces al transcender la propia identidad, van «más allá», como si alcanzasen un plano puramente espiritual. Se produce una especie de desorientación espacio-temporal en el que el paso del tiempo se detiene y la persona se olvida del paso de los minutos. El propio tiempo se dilata o se contrae subjetivamente. Un minuto puede parecer un año y un año puede reducirse a un solo instante. La atmósfera es fluida, soñadora, casi ascética. En este sentido, Maslow muestra como algunas personas que él entrevistó describían experiencias que definían sagradas, místicas. No se trata necesariamente de experiencias religiosas o espirituales. Sin embargo, de estas últimas toman prestado la intensidad de la experiencia que es

totalizadora y profunda. Se trata de momentos supremos, de máxima conexión con la creación y con ellos mismos, únicos e irrepetibles para cada uno y, precisamente por esto, difíciles de describir. La ciencia da un paso atrás, la investigación experimental también: son experiencias privadas, difíciles de transmitir hacia el exterior solo con las palabras. Son experiencias para vivir y no para narrar.

Otro aspecto que identifica la *peak experience* es su naturaleza siempre positiva y benévola. Son experiencias buscadas y deseadas, que nunca comportan una experiencia desagradable para el que las experimenta. Son espontáneas, automáticas, no requieren esfuerzo o compromiso para hacer que ocurran. Es más regalan sensaciones de paz, pura serenidad, espíritu de recibimiento y aceptación que enriquecen y completan a la persona, la hacen crecer y tocar los picos más altos de la existencia. Por esto son experimentadas solo por el que ha conseguido satisfacer todas sus necesidades, que ya no está distraído por la necesidad de encontrar respuestas a sus instintos, que ha empezado la plena realización de sí mismo. Lo que Maslow quiere subrayar es que no todos los sujetos autorrealizados sienten experiencias culminantes durante el curso de su vida. Sugiere que son características propias de aquellas personas realizadas que tienen una naturaleza más espiritual, mística, trascendente y que se dedican al desarrollo de las artes como la música, la pintura, la poesía o a reflexiones existenciales y a la filosofía. De hecho, se trata de experiencias que van más allá de las experiencias ordinarias, que se presentan como intuiciones e inspiraciones que son la materia principal para las obras de arte, capaces de enriquecer el mundo que conocemos. A veces, estas personas podrían parecer, a los ojos de muchos, tipos originales y extravagantes,

sumergidos en otro mundo, separados y abandonados a sus fantasías con los ojos abiertos.

En cambio, los individuos realizados más prácticos y pragmáticos, podrían no sentir experiencias reales de culminación. Sin embargo, estos obtienen resultados igualmente óptimos en lo que hacen porque es esto lo que se realiza, lo que permite a su naturaleza expresarse totalmente. La plena realización de uno mismo y de sus propios potenciales puede producirse con un extraordinario éxito también sin estas culminaciones «místicas». No experimentarlas no significa no estar realizados, sino estar realizados de una manera diferente. Además, Maslow subraya como las *peak experiences* no son experiencias «todo o nada»: no se comprueban solo cuando la persona es golpeada por sensaciones extremas de trascendencia y plenitud, sino que son posibles diferentes grados de estas experiencias culminantes. Por lo tanto, la intensidad de estos momentos puede variar y los niveles más simples también los pueden experimentar las personas ordinarias, que no se han autorrealizado del todo. Por ejemplo, una persona puede sentirse momentáneamente absorta y entusiasmada frente a una pintura, una obra de arte que para ella está muy cargada de significado y de belleza. O un enamorado puede sentirse encantado, perder la noción del tiempo y del espacio cuando reconoce en la amada a aquella persona «especial» que esperaba desde siempre. Así como una madre puede pasar horas encantada observando a su hijo que le parece perfecto, único y especial destinatario de su amor. Son todo experiencias de harmonía, de serenidad a rebosar que hacen sentir bien, en paz y agradecidos, como renacidos, en sintonía consigo, con los demás, con el mundo. Es la intensidad y la cantidad de estos momentos lo que puede variar dependiendo de las personas.

EXPERIENCIAS CUMBRE

Momentos de gran sentido de absorción, fusión, plenitud, realización, trascendencia, místicos (no en el sentido religioso)

Fulminan, invaden, inundan de emociones positivas y acortan las distancias con la verdadera naturaleza de las cosas

Pueden conducir a nuevos conocimientos y modos diferentes de concebir y ver la realidad (para algunos han tenido una función terapéutica)

Por lo general, son experiencias prerrogativas de individuos autorrealizados (que ya han satisfecho las otras necesidades). Sin embargo, también pueden experimentarlas otras personas

Pueden comprobarse con diferentes grados de intensidad

Amplían y enriquecen la comprensión y la percepción

Pueden conducir a una mayor cercanía y comprensión de la propia identidad

Siempre son positivas, deseadas, buscadas

A menudo se caracterizan por desorientación espacio-temporal. El tiempo se dilata o se contrae subjetivamente

Aumento de la creatividad

Son experiencias espontáneas, no requieren esfuerzos o compromiso

Sono esperienze spontanee, non richiedono sforzi o impegno

CREATIVIDAD

Una persona autorrealizada solo puede ser una persona creativa. Esta es una de las conclusiones a las que ha llegado Maslow, observando y entrevistando a personalidades realizadas en su vida. Pero su conocimiento ha hecho más: le ha obligado a revisar el significado de «ser creativo», así como lo ha llevado a tomar conciencia de los prejuicios que inconscientemente hacían descender los resultados obligados.

La primera constatación a la que llegó Maslow es que, hasta entonces, había considerado (como muchos otros) la creatividad como una prerrogativa exclusiva y precisa de profesiones y habilidades. Una característica del trabajo artesanal o del artístico e intelectual. Esto conduce inconscientemente a reservar este atributo solo a determinadas obras y a determinadas personas que en el pensamiento colectivo son consideradas casi obligatoriamente creativas. Y de esta manera esperamos que el que trabaja en el campo artístico sea creativo y que esta facultad especial se encuentre en una obra suya, o en la de un músico con talento o en la de un escritor muy dotado. O, incluso, en un científico; un inventor tendría que ser necesariamente un tipo extraño y creativo. Sin embargo, todo esto es impreciso, no estrictamente verdad. La creatividad no es un regalo solo de unos pocos elegidos que eligen un círculo estrecho de profesiones. Maslow cuenta cómo se encontró con amas de casa y médicos muy creativos en su propia vida diaria, independientemente del tipo de profesión realizada. Por lo tanto, la creatividad no es solo algo de unos pocos sino de muchos, y que también se esconde allí donde no nos lo esperaríamos.

Una segunda observación importante, que ha podido extraer de sus propias investigaciones, reside en lo erróneo de la

igualdad entre talento y creatividad. Lo que es creativo no tiene necesariamente talento y viceversa. Según Maslow, el talento es un don, «algo más» que una persona posee, pero que no necesariamente está en línea con su personalidad. Tener un talento determinado quiere decir poder alcanzar resultados excelentes, a menudo difíciles de entender e igualar por los demás, en campos determinados y bien circunscritos (las matemáticas, la música, la pintura, el deporte). Sin embargo, el talento no invade otros ámbitos de la vida de la persona que lo posee. Un genio de la música será excelente al componer y al tocar, pero esta capacidad suya permanecerá relegada, confinada en ese sector, no irá a incidir en su modo de relacionarse con los demás, sobre su modo de cocinar, sobre su capacidad para resolver trabajos manuales y en todo lo demás.

Sin lugar a dudas, algunos productos de personas con talento pueden considerarse también creativos, pero no necesariamente tienen que serlo. El músico que acabamos de mencionar puede tener mucho talento porque es capaz de ejecutar a la perfección las composiciones de los grandes del pasado, pero no mostrar ningún aporte especial, ninguna idea original. Cambiamos de campo: un cocinero puede mostrarse muy hábil en su trabajo, un verdadero talento para el perfeccionismo, la profesionalidad y el cuidado con el que realiza sus platos. Sin embargo, lo que lo hará creativo será la osadía de experimentar recetas nuevas, combinaciones arriesgadas de sabores e ingredientes, su manera de pensar y de acercarse a la cocina. Si solo se limita a reproducir las recetas de los demás, tendrá talento pero no será creativo.

La creatividad es algo penetrante, un don que caracteriza a toda la personalidad del individuo. Una persona creativa lo es porque se pone naturalmente de manera original en todo lo que

hace, ya sea en el trabajo o en otros lugares. Además, una persona creativa no tiene necesariamente que ser un inigualable modelo en su trabajo. Un profesor puede ser creativo porque consigue hacerlo todo de manera ingeniosa, divertida y original. Por ejemplo, puede explorar las nuevas tecnologías y sus dotes personales e inclinaciones para hacer el enfoque de una materia más innovador, eficaz y menos «catedrática», favoreciendo la comprensión y el aprendizaje. La creatividad es una manera de ser, algo que sigue a la personalidad del individuo, influenciando cualquier actividad suya. Creativos no son solo los resultados sino también el enfoque en su conjunto.

A partir de esta reflexión, Maslow deduce que la creatividad puede ser una emanación del talento (así es como clásicamente la entiende el sentido común) o puede derivarse de la autorrealización. Y es precisamente esta última la que más le interesa. De hecho, los individuos realizados se muestran creativos en sus acciones diarias, en su acercamiento a los problemas, en su pensamiento o en sus acciones. Son originales, muestran inventiva. Según Maslow, su creatividad recuerda a la de los niños que se acercan al mundo con ingenuidad y simplicidad, sin ideas preconcebidas sobre el mundo. Las acciones del que se ha realizado a menudo son originales precisamente porque no son convencionales, porque son fruto de un pensamiento libre y lejano de los usos y las costumbres dictadas por la sociedad. Son abiertas a lo que no conocen, a nuevas experiencias, a nuevos brotes para leer la realidad y de ahí derivan ideas, productos y soluciones innovadoras, que trazan nuevos caminos. Es una modalidad de acercamiento espontánea, que no requiere esfuerzo o compromiso por parte de la persona, pero surge de manera automática porque forma parte del modo de ser, de la propia personalidad.

Lo que según Maslow hace que los individuos autorrealizados sean naturalmente creativos reside en sus cualidades de aceptación, de ausencia de miedo, libres de prejuicios y de polvorientos clichés, así como en la capacidad de sintetizar los opuestos. Aceptarse a uno mismo y a lo que nos rodea permite expresarse sin el temor de ser juzgados y sin la necesidad de adaptarse. No temer a lo desconocido y a lo nuevo enriquece a la persona y hace entrever nuevas soluciones. Un pensamiento libre para evaluar y juzgar sin filtros impuestos y acríticamente aceptados permite ir más allá de lo ordinario, y alcanzar la originalidad y la creatividad inherentes en las soluciones. La capacidad de síntesis permite crear nuevas soluciones.

Por lo tanto, la persona realizada es una persona sana porque está satisfecha de su vida, está agradecida y está satisfecha de lo que puede hacer. Está contenta de lo que tiene y no está envenenada por el pensamiento de lo que no posee. No es perfecta, pero se acepta por lo que es. Es una persona que ama y que se hace amar. Es una persona que acepta, que ve la belleza que le rodea. Es una persona en comunión con el mundo, pero autónoma en el pensamiento y en la acción, capaz de vivir de manera creativa. Un individuo realizado es una persona realizada y satisfecha porque ha conseguido aceptar sus necesidades, ha explotado la motivación que sentía y se ha dirigido hacia el camino de la realización personal, para dar vida al maravilloso e irrepetible proyecto de sí misma.

LECTURAS RECOMENDADAS

La mente en más dimensiones: *Motivaciones y personalidad* (primera edición en 1954, revisión en 1970)

La psicología humanística se desarrolla en Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, en particular en la década de 1970, bajo el impulso de Abraham Maslow y Carl Rogers. Este texto es el punto de partida de esta reflexión, de este nuevo enfoque a los problemas psicoanalíticos, de esta nueva tercera vía entre psicoanálisis y conductismo. La investigación sobre los problemas y las preguntas de la psique humana se afronta aquí con una perspectiva profundamente optimista. La observación no se tiene que conseguir en impulsos internos o condicionamientos externos que influirían en la acción humana y su estado de salud es la patología. La observación tiene que centrarse, más bien, en la identificación de los potenciales del ser humano y de sus formas de manifestarlas en el mundo más libre y eficaz. Es necesario identificar cuáles son las necesidades

del hombre, desde las más básicas y fisiológicas a las más altas, relacionadas a su realización como ser humano y entender cómo estos se disponen y actúan en la vida diaria. Solo entendiéndolos será posible expresar completamente una visión de la psicología que valore al hombre en su camino hacia la plena afirmación de sus potenciales y de sus capacidades.

El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser (primera edición en 1962)

La propia esencia del ser humano está determinada por un conjunto de tendencias, capacidades e inclinaciones. Diferentes para cada uno de nosotros. Pero las presiones externas pueden condicionar y modificar este núcleo fundamental de nuestra personalidad, generando de esta manera neurosis y agresividad. La salud de la psicología puede alcanzarse solo si el hombre es exaltado, dejado en libertad para expresar sus propias potenciales, cultivándolas (por ejemplo, a través de una educación adecuada) y no reprimiéndolas. Después de haber satisfecho sus propias necesidades básicas y fisiológicas, el hombre tiene que poder avanzar hacia la plena autorrealización de sí mismo, no para llenar los vacíos sino para satisfacer aspiraciones y deseos de mejora. Por lo tanto, ¿cuáles son las metas y las características que pueden alcanzar las personas autorrealizadas? ¿Cómo se relacionan con el mundo y con los demás? ¿Cómo aman? ¿Sobre qué basan sus comportamientos? ¿Cómo gestionan sus competencias y su creatividad?

BIBLIOGRAFÍA

TEXTOS DE ABRAHAM MASLOW

El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser. Barcelona: Editorial Kairós, 1998.

La amplitud potencial de la naturaleza humana. México: Editorial Trillas, 1982.

Motivación y personalidad. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991.

Religiones, valores y experiencias cumbre. Barcelona: Editorial La Llave, 2013.

Teoria della motivazione umana. Milán: Pirelli, 1973.

Visiones del futuro. Barcelona: Editorial Kairós, 2001.

TEXTOS SOBRE ABRAHAM MASLOW

Berger, Kathleen Stassen, *The Developing Person Through the Life Span.* London: McMillian Publisher, 1983.

De Carvalho, Roy José, *The Founders of Humanistic Psychology*, Santa Barbara (CA): Praeger Publishers, 1991.

Goble, Frank. *La tercera fuerza: la psicología propuesta por Abraham Maslow.* México: Editorial Trillas, 1977.

Goud, Nelson, «Abraham Maslow: A Personal Statement», *Journal of Humanistic Psychology*, 4/48, 2008, pp. 448-451.

Grogan, Jessica, *Encountering America: Humanistic Psychology*. New York: Sixties Culture and the Shaping of the Modern Self Harper Perennial, 2012.

Hoffman, Edward, «Abraham Maslow: A Brief Reminiscence», *Journal of Humanistic Psychology*, 4/48, 2008, pp. 443-444.

Hoffman, Edward, *Abraham Maslow: vida y enseñanzas del creador de la psicología humanista*. Barcelona: Editorial Kairós, 2009.

Rennie, David, «Two Thoughts on Abraham Maslow», en *Journal of Humanistic Psychology*, 4/48, 2008, pp. 445-448.

Sommers, Christina Hoff, Sally Satel. *One Nation Under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance*. London: McMillian Publisher, 2006.

Stephens, Deborah C., *El management según Maslow: una visión humanista para la empresa de hoy*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, 2005.

Veltre, Salvatore, *Uomo e società in Gehlen, Fromm, Maslow*. Milán: Italia Letteraria, 2011.

Wilson, Colin, *New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution*. London: Victor Gollancz, 1972.

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

ANNA GIARDINI

Psicóloga y psicoterapeuta de orientación cognitivista, socia titular del SITCC Sociedad Italiana de Terapia Cognitivo-comportamental . Desde 1997 trabaja en el Servicio de Psicología del Instituto Científico de Montescano PV Fundación S. Maugeri IRCCS. Desarrolla su actividad clínica en Pavía y es profesora adjunta en la Universidad de Pavía. Da conferencias sobre temas de psicología de la salud y sobre tanatología en algunas escuelas de psicoterapia con orientación cognitivista. Es autora de muchas publicaciones sobre el tema de la psicología de la salud a nivel nacional e internacional.

ILARIA BAIARDINI

Psicóloga y psicoterapeuta de orientación cognitivista, socia titular del SITCC. Consiguió su doctorado de investigación en la Universidad de Turín. Desarrolla su actividad clínica en Alejandría y colabora con la Universidad de Genova para actividades de investigación y divulgación científica. Es autora de muchas publicaciones sobre el tema de la psicología de la salud a nivel nacional e internacional.

BARBARA CACCIOLA

Psicóloga y psicoterapeuta cognitivo-constructivista. Socia invitada del SITCC. Desarrolla su actividad clínica con adultos, niños y adolescentes en Pavía, Lodi y Piacenza, respectivamente en la *Asociación Omega, Psicologia Lodigiana y Psychoaerea*. Se ocupa de los diagnósticos y de las intervenciones de rehabilitación de los Trastornos Específicos del Aprendizaje TEA y está habilitada en el *Circle of Security Parenting* COS-P , programa de intervención para el apoyo de las funciones de los padres.

MARINA MAFFONI

Licenciada cum laude en Psicologia en la Università degli Studi di Pavia en 2015, vive entre la provincia de Piacenza y de Pavia. Ha publicado la novela Nel vuoto che ho in me en la editorial Berti en 2009 y algunos textos de prosa y poesía en antologías de concursos de escritura nacional e internacional.

LAURA RANZINI

Licenciada summa cum laude en Psicologia, rama experimental y neurociencias cognitivas, en la Università degli Studi di Pavia en 2014, vive en Vigevano (PV). Ha completado su formación en los ámbitos de la psicología de la salud y de la neuropsicología. Especializada en psicoterapia cognitiva, trabaja como autónoma (desarrollando actividades clínicas con adultos, adolescentes y niños) en Vigevano, Pavía y Voghera. Se ocupa de los diagnósticos de neuropsicología, rehabilitación y estimulación cognitiva.

FRANCESCA SICURO

Psicóloga y psicoterapeuta de orientación cognitivista, socia del SITCC, trabaja en Turín como autónoma, ocupándose de la psicoterapia individual de los adultos y de los recorridos de soporte y de apoyo de las discapacidades cognitivas. Es consultora neuropsicóloga en una residencia socioasistencial para ancianos, y es profesora en cursos de formación en la relación educativa, de acogida y del cuidado de las personas con discapacidad.